幸福的人生，不需要当第一啊

Beyond Number One

过平衡的生活，才是我们要用一生去恪守的态度

余莹 著



中信出版集团

版权信息

书名:幸福的人生，不需要当第一啊

作者:余莹

ISBN:9787508696126

中信出版集团制作发行

此书献给你，Jon

自序

下定决心把这段路上的故事出版，其实是在我的环球旅行发生了近五年后。

在那趟走访了约二十个国家、四十个城市的环球采访后，我出过书，创过业，找到了热爱的行业和职业，得到了一些不错的工作机会，但直到现在，我才理解，借由那些人那些故事，上天望我如何改变自己。

有句话叫作好了伤疤忘了痛。有时候，一段出行可能会改变一个人的一些认知，但当我们回到生活的柴米油盐，当我们站在触手可及的名利面前时，我们很可能又会忘记那些曾经为了远方所经历的颠沛流离。

谢谢生活没有叫我忘记。

那时路上的感悟真实强烈，却浮于表面，但经历了这五年的职场生涯，经历了五年的反思、挑战、修正和修行后，今天，那些路上的感悟开始真正深入骨髓深处。

当你面对已经失衡的人生时，当你面对“明天就上市”的诱惑时，当你面对“敢不敢做第一”的挑衅时，你是否能够勇敢而坚定地对自己说——不，我不敢，我不要，我退出，因为我不能为了眼下的这些毛利去牺牲我内在长久的平和与幸福?

决定离职的那一天，泪水划过我的眼角，因为我真的很爱这份工作。但我记得一边掉着眼泪一边对团队伙伴们说的话:

“我知道离职可能会给大家的工作带来很多变化，很抱歉。可当我们面对这个世界时，总该有一些态度。而过平衡的生活，是我要用一生去恪守的态度。”

一位长辈曾对我的这番态度嗤之以鼻。她说哪有那么多平衡啊！是啊，她说得很现实，也很对，放眼望去，你身边有几个工作与生活完美平衡的人？又有几个人身心都完全健康？

可这难道不就是我们来到这个世界，活着、奋斗的目的和意义吗？我们所追求的难道不就是去遵循我们所认同的价值，一起努力把这个世界带向我们所希望的地方吗？这正是我们的信仰啊。

当我们谈到信仰的时候，我们的态度就应该是发自内心的，认真的，不可妥协的。

我曾经因为苦，最终来到了瑜伽的足前，因为它似乎能帮助我更好地工作和生活。但当我真正了悟瑜伽的真谛，才明白，原来所有的工作和生活，所有的经历和苦，是为了进入瑜伽，为了实现更高的生命价值，为了喜乐，而不是悲苦。

而所有的第一，所有的“成功”，都只是前进路上的幻象。我们不能因为这些幻象却把目的给忘了。

这本书记录了我曾穿越的幻象。和不少常见桥段一样，这个故事是从追寻爱情的失败开始的。一个二十多岁的姑娘，看上去潇洒不羁，内心却充满了不安和挫败感，她去一个个国家、城市，和不同人攀谈人生和梦想，企图借由别人的经验扔掉那些背负在自己身上的不安全感、自卑和忧虑，从而得到快乐。

在这条路上，她经历了很多奇人、奇遇，有过喜悦、有过成长，却没人能给她一个完整的答案。

但在这条路的尽头，她看见自己开始走出迷途。

渐渐地，她发现生命中所得到的最珍贵的东西，那些最巧妙的剧情和惊喜，所获得的爱和保护，其实都不是靠自己的努力，而是上天赋予的。她那点曾经自鸣得意的能力、眼光、梦想，比起上天的创造和安排，其实什么也算不上。

唯有感激，唯有心甘情愿地臣服。

后来，她遇到了一个好男人，成了他的妻子。

她回望来路，喔，原来我的路是这样的。

原来所有我曾想要成就的，其实都微不足道；所有我曾成就的，也不是我所成就，我真是一事未做，一事未成，一切都因上天成全。

这真是一件很戏剧的事。一个曾经满怀梦想，走遍世界去采访梦想的人；一个在五年前对全世界说我们要去努力实现梦想，不让人生白活一场的人；在五年后，却说：不，其实梦想没那么重要。

原来我在追求的也不是美梦成真，而是幸福。

而幸福，其实一直都在这里。

在和您一起开启这趟幸福寻找之旅前，我想谢谢所有在我人生路上相遇的贵人。

谢谢我的瑜伽导师Shri Mataji给了我对生命全新的认知。

谢谢爸爸、妈妈、亲人、同窗、挚友，以及在路上相遇的每一位给过我启发、温暖和爱的人，谢谢你们的爱和智慧！

是这一次次偶遇，一场场经历，让我看到我是如何因为你们的出现而转变，又如何因为你们而印证、修正、升华了我对自己和对这个世界的认知。

是你们，构成了“我”这部电影里最动人的篇章。也是你们，让我最终意识到，我是如何地被爱，被那个全然的无所不在的力量所爱。

谢谢好友陈晓芬多年的信任，因为你才有了这本书的再生；

谢谢中信出版社各位小伙伴的辛勤付出；

谢谢Anindam Choudhury、Tiffany Tam、于俊三位朋友的鼎力相助；

谢谢印度捷特航空公司为我的旅途带来的便捷和提供的热诚服务；

谢谢黄剑峰、章海华、史华振、吴晏几位朋友的信任和耐心等待；

谢谢每一位能听我分享的朋友，谁知道是什么缘分，能让我有幸透过文字与您交流。

请原谅我在认知和表达中的不足。

余莹

2018年4月16日

辞呈

某总您好：

如果当初我们能以平等的关系，而不是以上下级的身份做一次谈话，也许今天我就不需要写下这些。

对我们品牌的新一年，我充满了珍惜和爱，并相信无论是从粉丝数、经营业绩，还是从美誉度和知名度上，它一定会有很好的发展，我和团队也对此充满期待。但现在我意识到在最内核的动力上，我和公司有了一些本质的出入。

对我而言，我希望它被一种高尚的情感所驱动，正如我第一次见到您时所谈到的，工作有三种形态：第一种是工作就是工作；第二种是在工作中带着爱；而第三种工作状态是，没有工作，只有爱。

我当时说希望以第二种形态工作，并期望有一天体验到第三种状态。

希望把那些正确的知识、良性的生活方式和理念传达给读者，是出于爱。所有人的努力看似是在为平台创收，在为团队提供保障，让它良性发展，但最本质的动力是为了给用户最好的服务。

我记得您微笑着，默许地点头。而我当年的那席话不是为了面试说给您听的。因为这是我工作的动力，也是我创造力的来源。我渴望去创新，去尝试，去好奇，去理解，去享受，去感受自然的节奏，去成为整体的一部分。但这不是为了证明自己有多棒，不是为了成为某个角色，也不是为了某个成就。

接受这份工作前，我去过二十多个国家寻找幸福的真谛，最后我明白了一件事，那就是我的人生不需要做第一。

做第一，曾经是我整个少年和青年时代最大的困扰，一颗要强的心给过我很多痛苦和短暂而虚假的“快乐”。而那次走遍世界的寻找让我明白：当一颗心真正宁静时，它不需要任何外在的附加就可以很满足很喜悦。

这并不意味着这个生命会暗淡无光，相反，它会因为爱而发出一种特别的光芒，它会有一种天然的节奏，自然而然地接受上天的讯息和引导，成为它应该成为的模样。

那里面有一种更高明的运营智慧。

如果我们来到大自然中，会发现所有的生物都有自己的节奏和成长的速度，我们无法命令一棵种子长成规定的模样，因为它内在自有创造力和潜能，有它本来的模样。这是我们在自然中学会的谦卑。

对于机构、品牌、平台的成长和发展，我以为也是如此，它应当顺应天然的节奏自然成长，而那种平衡和谐之美会自然流淌。那样的成长，会持久。

我喜欢刚来公司时的自己。那时总有同事私下对我说他们喜欢我身上的宁静，并向我征求一些生活和人生中的建议。但有一天，我发现自己也对同事发起火来。

我不喜欢那样的自己。

当“做第一”和“野心勃勃”变成对我工作的考量时，这让我感到痛苦，我看到内在的创造力在一天天变得干涩和枯竭，那样强制性的工作也无法再给我满足感和幸福感。我发自内心地感到遗憾。

因此，请允许我提出离职的申请。

（这是一封没有发出的离职信，作者在半年后正式离职。）

第一章

谁不是跌倒了再爬起

真正的觉悟和成长，不仅会带来心灵的救赎和内在转化，还应当使人拥有完全的智慧和明辨力。就像鸟儿一样，无论在什么地方，你的体内都有一个指南针，让你永不迷路。

我是公主，可我不想活在你们的期待里

我想见挪威公主的原因是她不好好当公主，却开了一所可以和天使沟通的灵修学校。

“每个人都有自己的守护天使。”她公开对媒体说，“我能感到它的存在，我还能教你们和自己的守护天使对话。”

“你们怎么看？”我问挪威的朋友。

“怪怪的——谁知道——天使这种概念——”他们耸耸肩。

玛塔·路易斯公主，出生于1971年，是挪威国王哈拉尔五世唯一的女儿，挪威王国的第四王位继承人。她爱童话，也爱唱歌，有理疗医师执照，开过公司，也在电视台主持过节目。

但从2007年开始，她和搭档伊丽莎白·诺登共同创办了“阿斯塔尔特教育”机构（后更名），教授与天使沟通的课程。这所“学校”已经开了十一年。

我被她身上的某种东西打动了，决定给她写一封求见信。当然石沉大海。我不甘心，又补写了第二封，依然杳无音信。

我固执地坚信我能理解她，并凭直觉感到即使隔了万里重洋，她也可以理解我。但当我发出的第三封邮件依然没有回音时，我觉得自己错了。

“是我太天真了。”我沮丧地对妈妈说。

“再试一次吧！”妈妈说，“有时要做成一件事需要点儿坚持。”

次日清晨，在发出第四封邮件后，一个陌生人从遥远的北欧发来一封温暖的信函：“Ying，我是玛塔·路易斯公主的助理卡瑞娜。公主愿意见你并接受你的采访。”

有时候坚持等来的未必是梦想成真，但梦想成真需要的，或许往往就是那么一点天真的坚持。

在刚下过细雨的清晨，我早早来到学校门口，想象着一位身穿粉色长裙的公主将会如何飘然而至。

我身后，是一栋古老的石砌建筑，古铜色的大门右侧，其中一个门铃旁的铜牌上刻了一串英文，写着“阿斯塔尔特教育”。阿斯塔尔特，是古代腓尼基人崇拜的女神，象征着丰饶和爱。

十几分钟后，一个披着栗色齐肩发的女子向门口走来。她看上去三四十岁，身穿黑色外套，一条黑色包臀细腿牛仔裤，右手拎了一款马汀尼地图包，左手托着两杯咖啡。脚上踩一双极高的细跟鞋，看上去干练而有活力。

“嗨！”她向我微笑，走上台阶。

“嗨！”我礼貌性地回复。

“要进去吗？”她弯腰将咖啡放在地上，再从包里掏钥匙。

“不用了。”我笑着回应她的友好，“我的约会在半小时以后。”

她仍在包里搜寻钥匙，弯着身子同我说话：“噢，对，你是约了九点半的采访吧？”

“啊，是。”

“你是从中国来的吧？”她又说。

“啊——”我歪着头看她，“你怎么知道——”

“你是公主的助理卡瑞娜？！”我突然反应过来。

“我不是卡瑞娜，”她哈哈地笑着直起身来，“我就是玛塔·路易斯公主。”

“对不起，我以为公主，公主会——”我有点尴尬。

“我知道——没关系——我喜欢大家的这种反应。”她向我伸出手来，一只柔软有力的手。

我不确定该如何形容她的容貌。她有一张似美国女演员珍妮弗·安妮斯顿的美丽脸庞，又随和得如你在马路上见到的任何一个挪威女人，甚至还要更加普通，但她蓝灰色的眼睛里流淌着一种热诚而坚定的目光。

五分钟后，学校的另一位创始人伊丽莎白走进来。她四十出头，金发披肩，圆圆的脸上有一双迷人的纯蓝色眼睛。

在一张四方木桌前，伊丽莎白点燃了一盏烛台，让烛光照亮桌上的紫水晶洞。一朵手掌般大的黄菊，从旁边的白瓷杯中生长出来。

瓷杯前，零星地散落着十来颗浅粉色水晶石，色如早樱，颗颗光莹透亮。公主脱去外套，露出一件海蓝色呢料中袖短装，对面的伊丽莎白换上了一条蓝紫相间荷叶边灯笼袖雪纺长裙。

“我很小的时候就可以感知一个人的内心情绪。比如一个看上去很开心的人，我却能感到他其实很悲伤。”

她说幼年时能听见自己心里的声音，但渐渐地，外面有越来越多的声音走进来，正如我们每个人都同样经历的一样，父母、学校、社会……这些声音越来越大，心里的声音却变得越来越小。

“很多年来，我尽力让自己看上去像个‘正常’的公主，像人们期望的那样说话、做事，但内心却感到很孤独。那时候，媒体经常问‘你的

人生偶像是谁？’，我不明白我们为什么要以别人作为人生楷模？难道每个人不是独一无二的吗？”

这些问题困扰着她，直到二十七岁。

“二十七岁那年，我第一次遇见了自己的守护天使。”她面色柔和，像一片花瓣，“在一次冥想中，我看见了它，就像见到一个老朋友。我再也不能否认它的存在了。”

这次灵性上的自我发掘，让公主的人生彻底发生了转变。从最初的缄默，到慢慢公开谈论守护天使的存在，再到创办学校，她从挪威国的公主变成了一所心灵修炼学校的创始人和教师。一些媒体指责她的言行让皇室蒙羞，但她还是选择诚实地面对自己，因为这让她感到自信和快乐。

“你说的天使，是怎么回事？”

“每个人的感觉不一样。我的天使是一个具体的形象。”

而伊丽莎白说，她的天使，是以知觉存在的。

“它爬过手臂，绕着身体……”伊丽莎白的眼睛里闪着纯蓝色的光，“在我还是小孩时它就在。我和它说话，它陪着我。但长大后，家里人就告诉我，不要再说这些‘疯话’了，所以，我只能闭嘴，变‘正常’起来。”

怀着相似的困惑，若干年后，玛塔·路易斯公主和伊丽莎白在一个灵性课程上相遇了。当谈论起天使时，她们像失散多年的姐妹一样打开了彼此封存多年的秘密，发现原来自己在这个世上并不孤独。

“每个人都有自己的守护天使，陪伴我们，保护我们。我们可以和‘天使’对话，打开通往内心的大门……”

坦白说，当公主对我说起天使时，我是茫然的。多年后，越来越多普通人对我谈起他们在各类灵性课程中的体验，一道白光，一股暖流，一种声音……

我开始相信有很多人只是经历了一些其他人不曾经历的，或未觉察的体验，不能因为我没有体验到，就否认他们的感受。

所以当人们问起挪威公主所说的天使时，我无法做出任何评价，但我能说的是，她对自己的诚实和她所坚持的一切，是不易的。

我们每个人的一生中，都会因为不被理解或不被认可而无数次地被评价。

“你不适合做管理。”

“为什么还不结婚？”

“赚这么点钱怎么行？”

当他人以各样善意的或者恶意的目的，鼓励你、定义你、评价你、刺激你、攻击你、伤害你时，你是充耳不闻？跳起来反抗？默默地吸收？还是有智慧地筛选？你是否能疏离那些令人兴奋、刺激、愤怒的评价，像大山一样安坐在内心的宝座上，静观这个世界？

很多年后，我才慢慢学会在内在建立真正的自尊，不被各种评价敲打得东倒西歪。但那些声音，曾经带给我很多盲目的挫败感、自卑感和无言的自责。

对一个公主来说，从出生的第一天起，就决定了她的整个一生都要活在公众的议论里。一次次妥协，最终让她懂得了一个其实很简单的道理：与其违心地活在别人的期待里，不如诚实面对自己。

那个清晨，下过雨，天灰白，街角寂寂无声。在那泛着橘黄烛光和淡紫色水晶石光辉的房间里，两个挪威女人对我讲述了她们各自的故事。她们的眼睛散发着光彩，她们的笑声回荡在房间里，那是一种持续的动人的笑声，不是你在电视里听到的那种干巴巴地从嗓子里冒出来的声音。

我记得公主谈起与丈夫、孩子们相处时的神情，她说那是让她快乐的时刻。那时候，我觉得一个女人一生所能追求的最大满足感和幸

福感，便是如她这般了。

我曾被那绽放在她心中如水晶般的灵性之花深深打动，因为那朵花儿，我从万里之外飞来，与她促膝长谈。

一位挪威国的公主，用她的谦卑和柔美给我上过一堂重要的人性课，也用她的勇气和真诚点亮过我心中那片灵性的角落。

“如果每个人都能打开心，诚实地做自己，真心相对，我觉得这个世界会很美好。”这是挪威公主玛塔·路易斯的梦想。

这或许解释了我为何能用四封邮件就打开她的大门，因为她已放下心灵外的屏障。

我理解这份世上最宝贵的诚实和纯粹，而她感受到了我的诚意。在这个物欲纵横的时代里，那些真诚的灵性的追求者，弥足珍贵。

但五年后，挪威公主也无法再续写她的爱情童话。

“是的，我正在经历离婚，这是我人生中非常痛苦的一个阶段……与其逃避，不如诚实地面对自己，直面内心深处最深的情感，这个过程很痛苦，但也意味着我可以更快恢复。”

是啊，灵性的路，珍贵却充满险阻，曲折而漫长，并充满陷阱和幻象。即使是公主，也不例外。

这些年，身边越来越多女性朋友开始走上自我探索和自我成长的道路，她们渴望摆脱物质、世俗的束缚，向内寻找力量，渴求心灵的强大与成长。但也是在当今这琳琅满目的“灵性商场”里，纯真的探索者也面临着更大的挑战，你需要有一双具有明辨力的双眼，因为纵使有万千条路，却并不是所有的路最终都会去往同一个终点。

好几年前，在一位国际知名身心灵作家的分享会上，已年过半百的作家兴致勃勃地分析着自己刚结束的一段情感。那一刻，我突然感到原来她并没有觉悟，依然还在一条迷茫的路上。

因为真正的觉悟和成长，不仅会带来心灵的救赎和内在转化，还应当给予每个人完全的智慧和明辨力。像鸟儿一样，无论在什么地方，你的体内都有一个指南针，让你永不迷路。而无明的“指引”，不仅消耗财物、时光和宝贵的生命能量，更会损耗内在的纯真和力量。

愿所有真诚的探索者最终都可真正成为自己生命的引领者，在智慧的指引下穿过荆棘，渡过这迷幻的海洋，抵达同一个真理的彼岸。

挪威作家Odd Børretzen曾在《如何理解并利用一个挪威人》一书中，深刻地剖析过挪威人的情感表达：

> （在洞穴里独自）居住八千年后，挪威人才第一次看见了其他人（他的亲密家属以外的人），并且他们之间还隔了很远的距离——一座山，或是一个峡湾。所以这个挪威人开始试着和对面的那人交流。但又因为隔得太远，所以他的语言必须要简短精炼。于是他向对方大喊道："走开——"

孩子们，等我捕只熊回来

在记忆里，曾经爱慕过的那个挪威男人，有一双湖水一样的蓝眼睛。就叫他T吧。

当我对一个人充满热诚时，会渴望认识他的父母和故乡，因为想知道他是从哪里来到这个世界的。

T的父母住在离奥斯陆大约几个小时车程外的一个小镇里，那里曾是一个重要的捕鲸渔村。他的祖父和外祖父，都做过捕鲸人。但到了爸爸欧文这一辈，就不再是捕鲸人了。欧文曾经做过水手，后来在小镇里成为了一位农夫。

当我第一次听T说起欧文的土地时，眼前出现过一幅金黄的麦田油画。在那幅画里，夕阳西下，大地广阔无边，房舍掩映在炊烟缭绕中；晚霞里，鸟雀声传遍远山；麦穗，在风中摇曳，麦芒尖上，释放着太阳的余温。

几年后的一个夏天，在那片土地上，我第一次见到了欧文爸爸。

在挪威，即使在盛夏，有时也是清冷的。那天下着雨，草地湿润。地上没有金黄的稻田，只有深黑的泥土，每踩下去一脚，黏黏的泥，都不自主地依附在鞋底，不舍离去。

那是一座简洁宽大的房子，墙上新刷过白漆。前门外是一片看不见尽头的青草地，远处隐现着青黄色的农田。后门半掩，门后，站了一个面容清瘦、目光安静的男人。他穿着深色牛仔短袖衬衣和卡其色休闲长裤，五十来岁的样子，脸上，挂着浅浅的笑意。

他有些腼腆地走过来，向我张开双臂，“我是欧文。”

我迎着他的拥抱，脑海里浮现起曾经对他的描摹。这个场景，在心里想象过许多年，没有想象里热闹，却更让人动容。

他留一头棕色短发。皮肤，也许因为长期日晒的缘故而变得深黑。瘦，却看上去干练有力。脸上岁月的痕迹并不特别深刻，眉色浅淡，而眼窝却格外深陷，这让他那双浅蓝色的眼睛看上去像两块埋藏在矿石中的宝藏露出的一角，散发着淡蓝的微光。但在那微光中，我却感到了一种绵长的暖意，在那看似静如止水的外表下埋着一颗温柔的心。

那双蓝眼睛，我见过，着迷过，但父亲的眼睛，比儿子的多了一份宽容和慈爱。我望着这宁静而寡言的人，所有想说的话，都化作了窗外的细雨。

这个房子是欧文亲手盖的，这里曾经住着爸爸、妈妈还有两个儿子，那个家一定美好过。但后来，妈妈还是离开了。再后来，两个儿子也长大了，他们没有选择去做渔夫、水手或农民，也没有盖过房子，他们的手，用来画画。

欧文穿短袖衬衫，光着脚板在房间里穿梭。但天气凉的时候，他的腿就不太好，有条腿像是带着伤，总拖在后面，但我的到来却让他忙前忙后。怕我脚冷，他找来一双厚实得像鞋子一样的羊毛袜子，又

去电视机柜下取出水晶酒杯，把杯子擦得透亮，再到厨房端来洗干净的草莓。

我喜欢这种长在北欧土地上的草莓，有种不真实的甜美，鲜红的汁水有时滴落在洁白的桌布上，像朵盛开的蔷薇。欧文喝着啤酒，很乐意地坐在一旁看我吃。

为了迎接我的到来，欧文准备了很多烤肉。

猪排被烤成六分熟，棕黄色，肉质鲜嫩，香而不腻，是平生吃过最好吃的猪排。

每过十分钟，我就跑到阳台去找他，“再给我一块猪排吧！”

“真好吃！”我使劲敲着盘子。

欧文轻轻点头，抿一口啤酒，看着我笑。

随后，我们都不再言语。窗外，细雨绵绵，远处的草地在朦胧中化作一幅印象派画卷，一股柔软而绵长的情愫涌进胸腔。

再回挪威，离上次见面已经过去一年了。

因为采访任务密集，没时间去家乡看望T的父母，但这个星期四的晚上，他却突然通知我，明天晚上他的爸爸欧文和弟弟要专程来奥斯陆看我。

在那个烧着火烧云的星期五晚上，我在卡尔约翰大街上，盼来了欧文和T的弟弟可耶提。那么冷的冬天，欧文只是在一件牛仔衬衫的外面，套了件深蓝色的挡风夹克。

“晚上吃牛排好吗？”他轻声问我。

“好的。”

我们在奥斯陆中心一家牛排店订了位置。时间尚早，他们决定去一家酒吧喝些啤酒。只见这父子三人，一字排开坐在沙发上，每人手

里握一瓶啤酒，细细品味。而在这漫长的“品酒”过程中，竟无一人说话，各自脸上还流露出怡然自得的神情。

这场景让人实在忍俊不禁。在《如何理解并利用一个挪威人》一书里，Odd Børretzen幽默地调侃过挪威人的沉默：

> “八千年来，每个挪威人都住在自己的洞穴里——而且是在属于自己一个人的峡湾中，一个人拥有的山上，身边，只有他最亲近的家人。换句话说，八千年来，他们没有和亲密家属之外的任何人交谈过……当他们实在需要表达时，会找到一块平坦的石头，在上面刻上一些信息，而又因为那时在石头上刻字实在太不容易，所以这信息就被缩减为‘我，哈格里，在这石头上刻过字’，或是‘我，哈格里’，或只是一个‘我’……”

我坐在这三个挪威男人面前，尝试理解他们这种金子般珍贵的沉默。

而对于他们天生的豪爽酒量，Odd Børretzen也做了“解释”：

> “八千年来，挪威人学会了在自己的洞穴里酿酒，但因为那时还没有玻璃杯或瓶子，存储成了一个难题，而他想到的解决办法就是一次性把酒全部喝掉……”

“再喝一杯好吗？”喝完最后一口酒，他们互相看了一眼。

我忍不住笑起来。

待到这三人都各有三瓶啤酒下肚，才不慌不忙地进了牛排馆。由于饥肠辘辘，牛排一上，除了欧文，其余三人都埋头栽进了盘子里。

“好吃吗？”欧文问道。

“好吃！”我们三人回答得异口同声。

他小口地抿着杯里的红酒，一个人微笑着。

略有了些酒意后，欧文才对我说："我做水手时，去过一些国家。我也喜欢旅行。美国和墨西哥我都去过。"他一字一句慢慢地说。

我请求他讲一些船上或登陆美洲的往事，但他的故事总是简明扼要，以致此刻在回忆里搜索时，我甚至找不到任何情节，只记得他脸上的神情。

他面色红润，看上去很愉快，我猜想水手时代一定是他生命中一段令人怀念和回味的时光，那里一定有许多妙趣横生的故事，而只有他知道故事的开端和结局。

我常常想起和欧文短暂的相处。如果把我们的谈话摘录下来，那么大部分时候，便是这样的：

"好吃吗？"

"好吃。"

"好喝吗？"

"好喝。"

然后他便平静地呷一口啤酒，微笑着。仿佛让我们吃好喝好，便是他最大的满足。

这简短的一问一答概括了我认识欧文的全部。

在那个星期五的晚上，他和可耶提坐了好几个小时的汽车来奥斯陆，请我吃了一顿牛排大餐，在一家酒店住了一晚后，第二天便一个人坐车回去了。

欧文离开的中午，我们送他去汽车站。路上，我很想找点话说，但越是想要说点什么，就越是词穷。我口干舌燥，胸腔四壁被一种酸

楚的液体渗透。在十字路口，他去便利店买了份报纸，然后回过头看着我们说：“就这样吧。”

T和可耶提停住了脚步。我却不知道该做什么，我不想就这样让他走了，几次欲张口，但舌头却被黏住了，说不出话来。于是，我只好抱住他，像挪威人一样地紧紧抱住他。我强迫自己咽下眼泪和所有没有说出口的话。

“再回挪威来。”他说。

“好。”我尽量轻松地笑着应他。

这时，绿灯亮了。我只好放开手。

他转过身，右手扶着手提包，拖着脚步，缓慢的，一上一下地穿过街道，只留给我一个背影。

我的嗓子眼被什么堵住了，喘不过气。

“再见了，欧文爸爸！”我在心里轻轻地叫着他的名字。即使答应了要回来，也不知道今生会不会再见了。

“开心点，”T走过来，“马上就要见到贝塔和列夫了。”

我望着他，眼泪淌下来。

那天，可耶提留下来，因为晚上他们的妈妈贝塔和继父列夫会从家乡来到奥斯陆，和欧文爸爸一样，为了来看我。

可挪威的一切啊，终究在笔下成了往事。

很多人，或许今生都不会再见了，可是那些温暖，跨越了岁月，依然在心里长存。有的爱，或许此生都无以回报了，但爱会以别样的形式重生的，一定会的。

Odd Børretzen在《如何理解并利用一个挪威人》一书里嘲弄过挪威人那害羞而不善于表达的个性：

“他愤怒时，会跑到洞穴外砍倒一棵大树，或是把一块巨石推进水里；而如果他想表达爱，他便跑到森林里，杀死一只麋鹿或熊，然后把这只野兽扛回家，扔在爱人膝前，这个动作的意思是：‘我爱你，我会保护你，并给你和孩子们带来食物’……”

这讲的就是欧文爸爸吧。可这个笑话，却把我惹哭了。

生命这样的漫长，我并不知道甜蜜是不是一种假象，也不知道所经历的困苦，又是不是一粒幸福的种子。但我坚信，当追随心中的声音时，当真心感到所做的选择是出于一种更深厚而长远的爱和责任时，无论有多苦，依然会看见那永不泯灭的希望之光。

你不要等我，我也不想等你了

清晨五点半，地铁站空无一人。

那列通向奥斯陆国际机场的火车终究是准点到了。上车前，T递给我一个用粉色彩纸包好的轻薄而扁平的东西。

“我怕增加你的行李重量，再过两天就是你生日。”他轻声说，“路上再拆吧。”

我接过来，抱在胸前。就这样，车门关上了，还没有等车上的人反应过来，列车便加速向前，而那站台就这样突然地向身后退去，毫无征兆地，瞬间消失在眼前，包括站台上那个送行的人。

我静静坐在候机厅里。轻轻拆开粉色的包装纸，里面是一本读物。我把它紧紧捏在手里，坐上前往维也纳的飞机。

那个送礼物的人对我说：“你不要等我了，我也不想再等你了。”

可是……可是不是说好了，等我做完这采访，我们就在一起……说好了，去一个美丽的地方生活……

那天维也纳的阳光那么明媚，蓝天、白云、温暖的秋阳、金黄的树叶……是那样的充满着热情和勃勃生机，可我，却不合时宜地在那

明晃晃的太阳底下淌着眼泪，一面拖着行李，一面用蒙着雾气的双眼去寻找前一日订下的旅店。

“请让眼泪停下吧……”我苦苦哀求，一次次抹去溢出来的泪水，但双眼却无视这份呼唤。

很久以后，我无数次地回想起走过的路，想起那些可以安放“如果”的十字路口，才发现我走的这条路，其实没有太多“如果”，因为在所有关键时刻我都追随了内心的声音。

如果知道结局是这样，还会这样走吗？会的。

但这真的就是结局吗?

生命这样的漫长，我并不知道甜蜜是不是一种假象，也不知道所经历的困苦，又是不是一粒幸福的种子。但我坚信，当追随心中的声音时，当真心感到所做的选择是出于一种更深厚而长远的爱和责任时，无论有多苦，依然会看见那永不泯灭的希望之光。而越走下去，你会越发坚定地相信，那些路途中的艰难，并非真正的艰难，而结局，也并非真正的结局。

我草草掩埋伤痛，尽管它随时都会从泥土深处爬出来。但除了向前，我别无选择。然而经历痛苦的好处在于，它教会我如何走过痛苦。它也教会我，无论有多难，都应怀有一种信念，那就是：会过去的，一切都会好起来。

当然，这个过程并不像写下来那么容易。

事实上，一点也不容易。除了伤痛，我心里还埋着无法释怀的压力。

有一天晚上，和挪威的朋友们聚会。午夜一过，我便去催促T：“该走了么？”

他眯着眼睛笑着说：“再等一会儿吧。”

“可明天还有工作——”我不想扫兴，把话又咽了回去。

他看着我笑，并不言语。然而在回去的路上，他却突然对我说：“我希望你快乐。”

我停下来仰头看他，满脸疑惑。

“我觉得你没有享受现在的工作和旅行。”他的声音很轻，却在我的耳朵里嗡嗡作响。

“我不是在度假，我在工作，我要联系采访、写文章、拍摄、联系住宿、安排交通，还要把资料传回中国——”我为自己辩驳。

我知道国内的合作伙伴对我抱有多大的期望，我不能让他们失望，不仅如此，我甚至希望超过他们的期望。

T的话，让我很委屈。

“我知道你有很多工作，但你知道自己做的是一个多么棒的工作吗？你知道有多少人羡慕你的旅行吗？你应该去享受它。”

我沉默不语，低头走在夜色里。

我沉默是因为生气，而生气是因为我知道他说的是事实而我却无能为力。他是对的，我应该享受这份工作，我活在自己的梦想里啊！但为什么我却感受不到幸福，却只有压力？这种压力甚至让我对未来的旅行失去了好奇心，变得只剩下责任。

我坐在书桌前一个字也写不出来。一个喜爱写字和分享的人，却一个字也写不出来。

我们在黑夜中快步穿行，风吹着树叶，沙沙作响。

“你为什么不说话了？”他打破沉默。

“你为什么对我说这些……说这些话……让我感觉自己很糟糕，让我难过——”

“对不起，”他停下来，“我不想让你难过，你知道那不可能是我的意思，我只是希望你能享受工作，我希望你快乐。”

他看着我的眼睛："你已经做得很好了，我真的很为你骄傲，我觉得你应该学会认可自己，应该快乐——"

我看着他，深夜里，他的目光清澈、专注，溢满真情。直到今天，我才意识到，或许这才是他送给我的最后一份礼物，一份一生受益的财富。

我曾以为人不能感到满足，是因为无法或没有活在梦想里，然而当我已经实现了梦想时，才意识到——仅仅靠实现梦想并不能带来恒久的快乐。

爱情也不能，即使是海誓山盟的婚姻，也无法给一个人真正的安全感和满足感。但那时候，我不懂。

我曾费力地追逐那种毫无保留的炽热的爱情体验，渴望透过爱情获得存在感、安全感，以及被爱的感受。

但那些执着的爱，不是关于爱的真相，而是一种无明。

无明，译自梵文AVIDYA，特指对真我缺乏认知。因为不了解真我，错误将自己认同成"小我"。为了满足那个自以为是的"小我"，对彼此的关系和对方的言行生出了很多期待和预设，并以爱情的名义妄想打造一个"理想"的爱人。

当期待被满足时，就快乐；而当期待不能被满足时，就失望、痛苦，就要去争执、斗争。

但这"小我"，不是我，真正的我啊，原本就不需要被认可。

几千年前，智者们就开始悟到，"我"的精神本源不是这个身体，不是这些情绪，我是这个宇宙的一部分，我不需要被认可、被取悦，因为我的本质就是喜乐。

"我"亦不需要通过爱情或婚姻获得安全感、存在感、自尊和自信。

多年后，当我重拾往事，竟不能再理解自己当年的冲动，那些眼泪，那些痛苦，还有，对那个人的执着。

我开始发现，原来爱情和婚姻，本质上都是个通道，就像笛子一样，我们只是借由它，让穿梭在宇宙时空中的爱自然流通。

所以爱情应当是自然而然的，婚姻亦是。爱是怡人的，不浓烈，是温软的，不灼人，是长久的，不是稍纵即逝，是充满生命力的，不是相互中伤和毁灭。它就像一粒种子，放在土壤里，泥土会滋养，太阳会照耀，会自然地生根、发芽、开花、结果。它应和大自然融为一体，舒适、平衡、和谐，充满内在的尊严。

向内探索，我逐渐得到了很多美好的生命体验，它超越爱情，超越世俗成就，超越那些极限和巅峰体验，却更细腻，更精微，更宏大，更持久，而这些体验，最终颠覆了我过往所有错误的认知。

当我逐渐明白这些事实的那一年，我的先生自然而然地出现在了我的生命里，一切如愿，一切刚好。

真的，那些逝去的快乐和喜悦，是会重生的，不，应该说，真正的喜悦从未灭过，它一直在那里，和爱情无关，就在我们心里，等待被揭示，被呈现。而它是延续的，恒久的。

祝福所有如我一般曾寻找真爱的人们。不必祝你找到理想的爱人和爱情，只祝福你找到真正的“我”和喜乐。而那些美好的爱和关系，会自然到来。

很多年后，有一位老板说我不够野心勃勃。可是他不知道，为了懂得这个简单的道理，我流过多少泪水，走过多远的路。

幸福的人生，不需要当第一啊

那天下午，我发疯似的寻找莫扎特的故居。

明明就在圣斯特凡大教堂后面，地图上画得清清楚楚，火车站的工作人员用很浓的一支黑笔在教堂后面的空地上画了很大一个圈。

“就是这里。很好找。”他微笑着用带着浓厚德国口音的英语对我说。

可我绕着圣斯特凡大教堂转了好多圈，恨不得钻进那张已经被蹂躏得快烂掉的地图里，就是看不到任何蛛丝马迹。

沮丧的心情不言而喻，不是因为找不到莫扎特故居，而是因为心里失落。

出行才刚开始，似乎事事都在和我作对，困难不断摆在面前：找不到住宿、联系不上采访对象、网络不通、电脑故障、银行卡出问题，写不出文章……一切都叫人提不起精神。一个简单的地方，明明地图上就画在那里，却找不到。为什么一个原本应该愉悦的旅行却变成了困难的集合体?

现在面前有两条路：一条直直地通往教堂前的广场；另一条，从左侧横着拐了进去，是一条羊肠小道。

正在这时，一个身穿棕色皮衣的中年男子从身旁经过。我一把拽住这个男人：“对不起，我在找一个地方。”

“找什么？”

“莫扎特故居。”

“哈哈，”男子大笑起来，“跟我走！”他引我拐进了那条羊肠小道。莫扎特故居，就坐落在拐角后的第一扇门里。

一直就在这里，只是我始终没看到。

那是一座五层高的小楼，莫扎特和他的家眷住在二楼。扶着镂空雕花的铁栏杆上楼，进门左侧第一间是厨房，右侧第一间是客厅，接着是客房、娱乐室、仆人卧室，以及莫扎特的书房和卧室。

1785年，莫扎特一家在这里住下，他一共在这座房子里生活了两年半。第二年，在书房里，他写出了《费加罗的婚礼》。

“这里是我事业的梦想地。”他在给父亲的信中如此写道。

这是维也纳，音乐之城，音乐人的梦想之地。

我从没在一个城市里，见过这么多背着乐器的青年人穿梭在城市的街角。他们在这里追寻音乐梦想，正如两百多年前来到这里的音乐神童莫扎特一样。

“我十七岁才开始学长笛。”伊迪丝一面清理厨房，一面对我讲述她的故事。

伊迪丝是维也纳近郊一所音乐学校的长笛老师，一位长笛表演者。四十六岁，单身母亲，有两个漂亮的儿子，大儿子雷曼十二岁，小儿子阿里克斯九岁。

她有一头浅淡的金色长发，一双迷人的蓝灰色眼睛。我在地铁站的花店里挑了一捧粉色玫瑰和香水百合送她，这让她非常高兴。

“上次有人送花给我，是一年前的事了。”她笑起来像块融化的巧克力。

“我一周只工作两天，虽然钱不多，但有大把时间和孩子们在一起。”一进门，她就忙着打开冰箱，给房间里正在看电视的两个男孩儿做晚餐。我在厨房的桌子前打杂。

伊迪丝最初的职业梦想是首饰制作师。但后来不是她选择了音乐，而是音乐选择了她。

“十七岁那年，我还在学做首饰，当时已经是最后一年课程，有一天我和同学去教堂参加活动，我平生第一次听见了长笛演奏，那声音太好听了，我忍不住问乐师能不能让我吹一下。”

乐师把长笛递过来，伊迪斯轻轻吹出第一声后，就再也放不下来了。

她攒钱买了一把二手长笛，求妈妈为她请了一位老师。她为长笛的声音着迷，一天可以吹上五六个小时。就凭着这份热爱，十七岁才开始学习吹奏的她，最终用她精彩的演奏考入大学学习长笛表演。

一个首饰设计师的人生轨迹从此改变了。

“我很少见过古典音乐的演奏者能像你这样大笑。”我趴在桌上望着对面的伊迪丝。

“我知道！我在学校认识很多中国同学，他们的技术都很棒，但我觉得他们看上去并没在享受音乐。

她靠在身边的桌子上：“我演出时也经常遇到一些表演者，总是板着脸，一副苦大仇深的模样。但有时当我独奏时，他们的嘴角也会慢慢地向两个耳朵的方向翘起来；我演奏莫扎特时，有人的眼睛会湿润，你能感到音乐真的流进了他们心里。这是我爱长笛的地方。”

除了教课，伊迪丝同时在几个民间乐团演出。

“在技术上人是有边界的，但对我来说，这不是最重要的东西。我当然也需要提高技巧，但有一点我却很清醒，是演奏本身让我快乐，而不是为了成为最好的演奏家，或是进入一流的乐团，那些不是我的目标，也不是我的梦想。”

她的话让我陷入深思。

多年来，我一直习惯性地接受着这样一种价值观：一个人应该努力做第一。

漫长的学生时代，老师常常把最多的关注投放给学习成绩最好的学生；工作后，效率最高、能力最强的员工得到老板器重；运动场上，冠军会获得最多的鲜花和掌声……无论是在工作还是在生活里，潜意识中，无论做什么，我一直都希望自己成为最好的那个，要得到赞赏和认可，仿佛只有那样才感到自己重要。

在我过去的字典里，在我曾经接受的教育里，追求第一是一件天经地义的事，那是一个好孩子的梦想，是一个好员工的典范，是一个优秀运动员的追求，是生存的准则，是社会的逻辑，如此顺理成章以至于我从来没思考或质疑过它的正确性。

但今天我却不由自主地叩问内心，“我所追求的那些荣誉，真的带给过我更多的喜乐吗？如果是，为什么我没有越来越满足？”就像伊迪丝曾经反问自己一样，我的人生，是为了成为最好的演奏家，进入一流的乐团，还是为了演奏本身？

一个人，一定要做塔尖上的明珠才有价值吗？为什么要做第一？什么是好？

做第一就是好吗？一定要强于别人才是好吗？

对面的伊迪丝看着我：“我进大学时，竞争很激烈，很长一段时间，我都找不到演奏的快乐，我对自己说，‘你怎么了？你的心死了吗？’我拿上长笛，去海滩演奏，去森林里演奏，去寻找最开始的那种

快乐，慢慢地，那颗心又回来了。我明白真正让我快乐的，是长笛美妙的声音，是演奏带给别人的愉悦，除此之外，其他的都不重要。”

当她说出这些话时，我发现自己原本举着摄像机的双手颤抖起来，浑身有种触电之感。

就像迷失在寻找莫扎特故居的路上一样，我走丢在了寻找幸福的路上。多年来，我百折不挠坚韧不屈地追逐在“争做第一”的路上，却不知道自己真正在寻找的是生命的快乐。所有的成就和掌声，都不是目的，而真正的目的只有一个——成就生命的价值，幸福地度过一生。

现在我开始懂得我的烦躁和不快了。是对结果的关注，让我忘记了路途本身的精彩，是太过于在意他人的评价，而让自己成了“荣耀”的奴隶。

无法满足，是因为人的心本来就无法被外在的“成就”所填满。即使是一万个伟大的梦想也不能。如果一个人了解了心的本质，就会知道，它只能被真理和纯粹的爱滋养。

就是在那一刻，我从未如此清醒地意识到，我的人生不需要成为第一，我的目标不是成为一流的“演奏者”或进入顶级“乐团”，我要的是内在的喜乐。

这些年，我在职场中认识了很多“人生赢家”。

有位老板朋友，做第一是他的人生信条。他永远是那个打满鸡血的人，那个不知倦意的人，那个领头羊。

“第一”是他人生的信条，但也成了他的制约，他无法忍受任何竞争对手赢过自己，所以他的注意力总是关注着对手的动静；他的一生，都在和人较劲。但在家里，他没有时间陪伴孩子；在公司，他的大多数员工往往来不及和他分享荣誉就带着疲惫的身心逃离。

那样的第一，也算不得成功吧。

第一应该是自然而生，水到渠成的。一棵参天大树，如果沉浸在自己的挺拔里，它就会忘记真正给予它养分的是阳光、水和大地，以及它内在被上天赋予的生命的力量。而它自己，其实一事未做。

是谁给了心脏跳动的力量？是谁给了头脑思考的可能，给了我们创造力？是谁在我们体内安置了这一套完美的生命系统？是谁在为我们生存、发展和进化提供阳光、空气和水？我们可曾创造过任何一样有生命的事物？

没有，一切都是自然赐予的。

没有一棵树会为自己“伟大”的身高而扬扬自得，它和任何一棵其他树没有本质区别，当树木真正成熟，硕果累累时，它会低垂眼眉，向大地折腰。

上天赋予人类生命，是为了让那无所不在的生命能量最终得以显现，而不是为了让所有的创造物彼此离间、较量、伤害。

我们从阿米巴虫进化为人类，但此刻这并不是进化的终点。

自视高人一等的优越感是人类的另一种无明。个体再能干，总有短板；个体再完美，总有局限。但当人们相互支持时，他们会天然地成为彼此的互补。这对于一个家庭、一个团队、一个企业、一个行业、一个国家来说，都是一样的。

人类，必须在集体中成长，并实现下一步的进化。瑜伽中的集体意识，是说每个人在本质上都是整体生命能量的一部分，当个体的意识完全地与整体意识融合时，每个人就如滴水融入海洋一般，消除了小我，消除了痛苦的根源。

真正的完满，是这集体成就的完满。

这不是道理，而是事实。任何以满足小我优越感的企图最终都将落入无明的黑暗。让己苦，让人苦。

幸福的人生，根本不需要当第一。

很多年后，有一位老板说我不够野心勃勃。可是他不知道，为了懂得这个简单的道理我流过多少泪水，走过多远的路。

而人生最难处，也不是懂得那些道理，而是能把这些道理实践一生。

从那天起，伊迪丝在夜色里的笑容常常出现在我的脑海里。

我也曾羡慕过那些“人生赢家”，羡慕过那些没有“浪费”过一秒青春的人。我们听说的都是人生赢家的精彩，但他们的心里真的比你更幸福吗?

那些“赢家”未必比你过得更好

我坐上从维也纳开往布拉格的火车，放好行李，选了右侧靠窗的位置坐下，拿出书，摆在面前的小桌板上。拖着行李的人，陆陆续续地在过道里穿梭，站台渐渐空旷起来。

这时，从前面的车门处，上来了一对夫妻。先生是一位戴眼镜的白人，教师模样，看上去六十出头，太太短发，四五十岁，亚洲人的面孔。

我看了他们一眼，又扭头向右面的窗外望去。

“糟糕，我的外套！”那位太太突然小声地用英语叫了一下，待我回过头来，她已经转身穿过人群，跳下车，奋力向站台冲去。就在我的窗户正对着的站台长椅上，果然躺了一件浅蓝色毛衣。那太太直冲向长椅，伸出手来一把抄起衣服，扭身又向我们的火车奔来。

就从她那一声“糟糕”的嘀咕，到冲向站台的瞬间，不过一分钟光景，但她奔跑的镜头却在我心里留下了很深的印象。那时我已经百分之九十确定地对自己说，那个女人，不是日本人，不是韩国人，一定是中国女人。

待我再回过神来时，那位太太，已经回到座位上，此刻，她正放松了心情，半倚着靠背。

我和他们隔着列车通道。她的先生，坐在她对面，两人低声用英文交谈着，有时，又换成另一种语言，但声音太低，我不能确信是不是中文。

我看着书，时而忍不住抬眼向过道对面看去，每一次，觉得那面的人，也在用同样的眼神看我，但谁也没开腔。

火车奔驰在通往捷克的平原上，阳光很温暖。

火车停了一站又一站，我对面的人，换了一拨又一拨。那时，我正读着《少年维特之烦恼》最后的篇章，刚翻完最后一页，见那对夫妻在整理行李，一看时间，该是快到布拉格了。

我们这列火车，终点并不在布拉格。我忍不住也站起来，从行李架上取下包，这样，才鼓起勇气，跳过对面正在阅读的一位女士，向过道那面的人走去。

“请问，下面这一站，就是布拉格吗？”

那位正在整理行李的白人先生，扭头回来看我一眼，慢慢地用英语说，“是，我们也是去布拉格的。”

他的太太睁大了眼睛，好像等待我打破这个僵局很久了似的，指着我，怔怔地说，“你，你是不是，是不是——”我猜她想问我是不是中国人，但她仿佛又不确定，一直犹犹豫豫说不出来，亦不知该说英文还是说中文。

我笑起来，连连点头用中文说：“是的。”

她这才笑了，好像憋了好久的气，终于散开了，一种莫名的温情洋溢在这狭小的空间里。就这样，我们迅速地将频道换到中文台。那会儿，火车在减速中驶入了布拉格火车站。

我们用世界上最快的速度交换了重要信息。她叫淑萍，来自中国台湾的新竹，在奥地利生活，先生是德国人，做德文和英文翻译，这是他们第一次到布拉格旅行。而她，也知道了我在做的梦想采访。

“也许我们可以在布拉格喝杯咖啡。”下车前我突然说道，不知为何，舍不得这一面之缘。

两天后，淑萍邀请我去他们的酒店吃早餐。

布拉格早晚的雾气很重，清晨走在路上，像走在一场电影里，白雾弥漫，四周的人和房子亦真亦假，更让人觉得赴的这趟约越发神秘。

淑萍是中国台湾人。两天前在火车里就知道了。但不知道的是，她曾经从事通信行业，而且事业很成功，离开台湾时，她已是风云人物，不然也不会被委任到奥地利一家很大的国际通信公司做事。这是十年前的故事了。

“我做事效率高，刚到奥地利又想争表现，老板安排几天的任务经常一个下午就做完了。”她说话语速很快，口齿清楚。“我就跑去敲老板的门，‘还有什么要做的’？”她笑起来，“这样问了几次后，老板见到我，就要躲起来。”

“为什么？”那情景一定很可笑。

“中国人和奥地利人的工作效率差异太大，这里的人，不需要这样拼命工作，他们喜欢慢慢来，不要太大压力，员工之间做多做少也没太大差别。我哪里知道自己动作太快，也会给别人带来压力。”

“所以你曾经是事业型女强人？”我笑起来。

“是啊！”她也笑，“你知道时尚杂志里经常有那种测试个性的选择题，我每次做完，结论一定都是女强人。难道不该这样吗？我那时以为所有人都应该是这样的。”

这次，我们都笑了。

四十岁的淑萍到了奥地利，生活节奏慢下来，她却变得很不习惯。

“我们在国内从来没有学过放松。有时候，我坐在椅子上，什么事情也没有，就觉得很无聊。这是工作啊，工作怎么可以没事情做呢？”

“我常常跟她说要学会放松。”她的先生插嘴进来。

“对啊，他跟我说，‘你要放松’。我觉得自己很放松啊，为什么你总说我不放松？后来我才发现，其实我的神经一直在紧张而不自知的状态。这是很多亚洲人常有的精神状态。”

是啊，我们早已习惯性紧张，习惯了高效的生活。

认识淑萍的两三年后，“互联网＋”的创业热潮席卷整个中国大地，那时候我去咖啡馆，仿佛每桌客人都在讨论着上亿的生意。投资人的钱，就像雨水一样洒满大地。

在互联网的新世界里，金钱，以一种全新的方式和效率繁衍，财富累计的速度让传统行业瞠目结舌。有位女作家因为写篇文章就有近百万广告收入而成为效仿标杆。女作家每天凌晨两点睡觉，一个月能读七本书，她的助理月入五万，后来，女作家声称她也能教我们大家都月入五万。

这样的女作家，只是冰山一角。

一个知名中医公众号的主笔调侃说，“不写公众号前，我每天十点前就睡养生觉，现在有了你们（读者），十点我一般都还在改稿”。一个心灵鸡汤公众号的主笔坦言，她在即将上手术台生孩子前还在为公众号码字。一个健身品牌的创始人，骄傲地告诉我她一个月上了三十堂网络课，知识储备的速度远远超越从前……

那些公众号和大V们告诉我们：不要羡慕我，我只是比你更努力，只要你再努力一点，你也可以成为人生赢家。

人生赢家们或多或少都有些相似的特质：花最“小”的力气赚最多的钱，学霸辣妈（辣爸）要上得厅堂，下得厨房，要事业爱情生活都不耽误，四面开花。他们能一边赚钱，一边健身，一边养孩子，一边

学英语，一边考飞机驾照，会攀岩，能跑马拉松，能弹莫扎特，也能跳辣舞，爱厨艺，常旅行，精通四国语言，有马甲线，有事业线，没有皱纹，没有赘肉，而且，不用睡觉！

我想起中学时代的一个学姐，上中学连跳两级，钢琴八级，短跑健将，每次考试，每科都是全班第一。我的初中时代，她就是整个年级的一个神话，“人生大赢家”。但是刚进大学一年级的第一个月，她就从学校楼上跳了下来，十七岁的青春随风逝去。那其实是一所省重点大学，但对学姐来说，不够好。

我们听说的都是人生赢家的精彩，但他们的心里真的比你更幸福吗?

我也曾羡慕过那些“人生赢家”，羡慕过那些没有“浪费”过一秒青春的人。但现在我却忍不住问，人为什么一定要做点什么才能感到“充实”？为什么已经拥有的总是不够?

为何停不下来？还是不敢停下来？是什么在背后驱使你疯狂赶路，不停积累，不停获取?

为什么那么没有安全感？如果金钱能让你安全，为什么财富的增加亦没有使你淡然?

大V们以身作则，激励读者一年读二百本书，每天健身一小时，每周背一百个单词，上三十门课时，你有没有问过，给自己武装了那么多信息，练出了那么多肌肉，你是不是真的活得比曾经的你更有智慧更有尊严?

一位位焦灼的作者，撩拨着一群同样焦灼的读者。永远紧绷的橡皮筋没有韧性，一切过激的言行，其实都是失衡的显现。

他们的观点并没有让我感到更好，他们只是在美化我们失衡的人生，并给我们失衡的诱导。

《圣经》中说，“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？”

多年后，我才开始理解这其中的臣服和无为而治的智慧。

如果你的心是宁静的，月入五千也可安然享受；如果你的心是动荡的，月入五千万，它也无法安宁。你以为得到越多越快乐，但最后你却发现，人的欲望其实没有满足的一刻。

何必追着“优秀”不放手，学会享受“平庸”。我已拥有的，已经足够。

四十岁时，淑萍不快乐了，成功不再带给她任何满足。“那不是真正的快乐，只是肾上腺素在作怪。”她说。

她选择辞职，离开熟悉的行业，停下来去做了另一件事：学中医。她用三年时间学习中医，成为一名中医治疗师。她说自己擅长相面。

“那你从我脸上看出了什么？”我说。

她看着我神秘兮兮地说：“像只快要破茧的毛毛虫，整个阶段一定不舒服，但最难的部分已经过去了。”

生命是自己的，喜不喜，悲不悲，苦不苦，值不值，只有你自己知道，骗得了所有人，也骗不了自己。

有种人生，叫我觉得值

想象中的她是一个披着一头乌黑长发，身穿白色真丝长衫，动作优雅，说话温软，却带着一种冷静距离感的人，因为他们说她是一位用丝绸制作首饰的中国女人，一位艺术家。

“他们对我恐怕也不了解。”她听完我的描述后捂着嘴笑。

她短发、素颜，黑框眼镜后藏了一双月牙状的细长眼睛，两颊上抹了些淡淡的腮红，嘴角向两边弯着。她的笑里带着一种拘谨，但那种距离感并不是出于傲慢，只是一种自然而然的谨慎。

“我喜欢观察。”她说。

“她也是位雕塑家，”一位波兰朋友对我如此介绍过她，“她创作了世界上最高的肖邦雕像。”

但她却反驳道：“我首先是个雕塑家，其次才是首饰设计师。”她的眼睛里闪着骄傲，尽管她很低调。

她穿一件黑色短皮衣，直筒牛仔裤，脚上是一双窄口平跟皮鞋。脖子上围了一条格纹毛质围巾，灰色、棕色和黑色的色块一直裹到下颌，这让她原本娇小的身躯显得更加不起眼，但她走起路来迅速而坚决，我觉得她一定不是弱不禁风的那一类，这个人的身体里长了一颗倔强的心。

她创作了世界上最高的肖邦雕像。高7米，重2.5吨。这尊雕像现在被放置在上海中山公园里，并作为中波两国友谊的见证。她叫陆频。

我好奇她那张羞涩又倔强的面孔后有一些什么样的经历，一个娇小却不柔弱的上海女人，为什么会漂泊到波兰，又为何在这里落下脚，走上一条创作雕塑的道路?

那时我们坐在华沙一家艺术电影院的咖啡茶座里。下午两点钟，西北角坐了四五个聊天的波兰年轻人，就在这里，陆频开始向我放映了那部关于她的“个人电影”。

我们一起回到十六年前的上海。她大学毕业，刚开始工作。

“我是学出版的，毕业后，在一家艺术皮画制作公司，每天上班下班，觉得很没意思，只是简单地重复着一种节奏。”

那时，公司恰好从波兰请来两位皮画专家做指导，两年时间里，两位专家和员工们朝夕相处。陆频，便在这时学习了皮画制作——一种在皮革上绘画的技艺，并发掘了自己在绘画和创作上的天赋。

“我从小就喜欢美术，但从来没学过，认识这两位专家后好像一下就点燃了我心里想学画的火苗。后来他们给我提供了一个机会，邀请我到波兰交流三个月，我就来了。”

那时候出国很不容易，陆频牢牢地抓住了这个机会。她笑说：“本性上我不是一个大胆的人，那时候可能是年轻吧。”

那年陆频二十四岁，第一次到波兰。她在两位专家的指导下创作了一些皮画作品，在波兰的几家艺术画廊里展览，但她并没想到一个新的机会已悄然来临。

当时正值华沙美术学院招生，朋友建议她去试试。于是，一个从未有过的念头在陆频心里升起：我可以从头学美术，开启新的人生。

“我本来想学画画，但那边课满了，所以才去了雕塑系。”后来中国驻波兰的文化参赞笑她，二十四岁了才开始学艺术，你真有胆量啊！

二十四岁，我们都曾经历或将经历那个年纪，有的人可能觉得二十四岁也不小了，但对有的人来说，二十四岁，仍如一页崭新的白纸，充满可能；有的人以为人生从此注定了，但有的人，却相信未来还会经历无数次蜕变。

二十四岁，也常常是在这个年纪，我们各自的“笔”在不知不觉中绘出迥然不同的生命轨迹。而有时候，改变命运的也许就是那种“我喜欢就去做了”的单纯意念，但那背后支撑你去行动的并不是随便的冲动，而是一种难以言说的发自心灵深处的激情。

“在波兰他们并不愿意接受技巧很成熟的人，反而更注重艺术上的创新，因为灵魂是你独有的，它不会重复。我的教授Stanisław Słonina看过我的第一份作品后就对我说：‘你能行，应该去参加考试。’”

陆频从教授的鼓励中获得了很大力量，她后来顺利进入雕塑系跟随Stanisław Słonina学习。

“五年里，老师一直在教我做一件事，就是观察。他说只有观察好了，观察透了，才能做出好东西。很多人一去就开始埋头苦干，我却坐着一直观察别人怎么做，而这个过程让我后来受益匪浅。”

她知道自己起步晚，所以格外珍惜学习机会，平常人一周学习五天，她周六周日也泡在工作室里。她说很多人不了解波兰，其实这里有很好的艺术，她很幸运，碰到了好教授和极有才华的同学。五年里，她如饥似渴地学习。

五年，我们每个人的生命里都有那么一些宝贵的五年。有时候，五年时光在犹豫不决中转瞬即逝；但也有时候，为一个目标坚定地努力五年却可换来一生的改变。陆频用这关键的五年实现了她从一个普通职员到艺术家的梦想，尽管那个过程一定也充满了艰苦和孤独。

多年来，她一直渴望把波兰文化介绍到中国，这个机缘终于降临。

2003年，陆频受波中友好协会邀请，为上海创作一件城市雕塑作品。她毫不犹豫地想到了波兰音乐家肖邦，而那时她并不知道自己将要创作出世界上最高的肖邦雕像，更不会想到这个过程还将伴随着极为漫长的磨砺和忍耐。

“我最初想得很简单，只想做出一个完美的作品。”

但这个世界上没有一个梦想是轻轻松松就能实现的。

“设计图通过后，2005年夏天才开始创作，我租了华沙一个帆船俱乐部的仓库，一直做到秋天，基本完成了石膏模型。接着要把石膏分割，再运到南部一个铸铜工厂制成铜像。因为设计稿的难度很大，给铸铜工厂提出了很高的要求，我和助手每星期都要去工厂，从早到晚监督他们的工作，有时工人已经没耐性了，我常常磨得嘴巴都干了，最后连话也说不出来，但还是得坚持。同时，我还面临资金缺乏问题，因为没钱，项目就只能搁浅，原本三个月的铸铜工作，又用了半年……”

我相信陆频在其中一定还经历了很多困难，但这些在讲述中都被她省略了，她只是说自己号啕大哭了很多次，但每次擦干眼泪后还是选择坚持和忍耐。

2007年3月3日，在肖邦诞辰197周年的纪念日上，一座由波中友好协会，波兰肖邦研究所捐赠的铜制肖邦纪念像，在上海市中山公园落成。整个工程耗时四年。

那座雕像，我后来在照片里见过，在一组高低起伏粗细不均的铜制“琴键”上，沉睡着钢琴诗人深情的头像。陆频说，一个好的雕像，从各个角度看上去都应该是美丽而有趣味的。尽管四五年后，她又用批评的眼光重新审视自己的作品，但在那个过程中她没有留下遗憾。

据说那天的捐赠仪式很隆重，中波双方政府都给予了高度重视，陆频也因此在波兰一举成名。2007年，她被波兰文化部授予艺术荣誉铜章；2008年，在波兰皇宫她被授予“在世界提升波兰杰出贡献证书”。

没时间享受成就，她一面扎回雕塑创作，一面尝试起首饰设计。

“市面上大部分饰品的颜色都很单调，所以我想把丰富的色彩融入首饰设计。”

她首先选择了源自中国的丝，用五彩丝线和银制作首饰，随后，她又尝试用水晶和皮革组合。她的首饰设计，不仅在材质上另辟蹊径，其造型也带有强烈的立体感，像一件件袖珍的雕塑作品。这些饰品只在艺术廊里出售。

现在的陆频很忙，除了创作，她每年还要特意抽出三四个星期去其他国家参加艺术家工作坊。

“我的一些在国内的老朋友，无论是事业上，还是物质生活上都比我要好得多，但我也有自己的收获，我实现了童年的梦想，经历了那么多高高低低的人生，这些丰富的生命体验是别人不能体会的。我觉得自己活得很开心，当然也有苦和累的时候，但一想到创作，就觉得生命过得很充实。”

我从她朴素的言语里感受到了一种发自内心的感激和喜悦。我认识她时，她快四十岁了，但我却觉得她的内心依然如一个二十四岁的年轻女孩，对未来充满了单纯的好奇，对世界充满了探索的愿望，好像她的人生依然还是一张白纸，上面可以绘出无限可能。

那些令人回味的细水漫流充满了生命的质感，她让我感到，这个女人生命中的每一天都是靠自己努力创作出来的，她像对待艺术品一样地品味着人生中的酸甜苦辣，而那些滋味让她的生命过程变得丰满而令人动容。

快分手时，她对我说了这样一段话：

“我在创作肖邦雕像的过程中，或者说在这过去十六年的旅波生涯中，获得的最宝贵的经验是忍耐和坚持。很多东西，不管是从事艺术还是其他，你有一个想法，而且又不那么容易实现时，你要做的是忍耐，再忍耐，坚持，再坚持，并且决不放弃。世界上没有容易的路，很多成果都要经过无数的努力才能实现，其中很多计划可能会泡汤，但总有一条路是通达的。”

这时，她把视线渐渐地向镜头外的远处延伸出去，像是进入了悠远的往事里：“我常想如果生命中没有出现那些机会，我可能依然在上海过着一种茫然的生活。当时，我大学毕业，有一份工作，但在内心深处我觉得那不是我想要的，来波兰，最初只是好奇，但我没有想到一个决定会给自己的生命打开另一扇大门，在这十六年里，我做了很多事，留学、结婚、做雕塑、设计首饰……但所有的东西都围绕一个核心，那就是我没有让自己的生命荒废过，我因此感到快乐。”

一两年后，有位比我年轻而事业家庭都有成的朋友，语重心长地在我租的房子里对我进行过一次深刻的“教育”。

“你看看你，又没家，又没房子，出去旅行还要借宿，如果你先赚了钱，有了家庭，以后你随时都可以出去旅行，且住的都是五星级酒店。”

我接受她对我的批评教育，她说的都是现实，但我无法让她明白的是：今天你所拥有的一切，房子、车子、家庭，甚至财富，有一天我都会有的，好一点，差一点，多一点，少一点，其实没有那么大差别，那些东西也不是一辈子都会在的；可我所收获的那些爱，拥有的那些宝贵的生命体验，那一次次心的成长和完善，却可以跟我一辈子，而且多少金钱都换不回来。

生命是自己的，喜不喜，悲不悲，苦不苦，值不值，只有我们自己知道，骗得了所有人，也骗不了自己。

人一辈子就这么长，生命能量是有限的，要把宝贵的精力放在那些值得投放的事上，看管好自己的注意力。色情、暴力、噱头、炒作、明星私生活、腰腹上的二两脂肪、马路边的一顿吵架、别人家的家长里短、半夜开启的网络游戏，这些，都不值得我们投放注意力。

爱惜身体，珍惜宝贵的元气，它应该用来去挖掘生命的价值。并在追求真理的路上，永不放弃。

是什么让你快乐，而你的梦想又是什么？

财政部长听了我的问题，笑了

那天下午，就在见完陆频后，“投资波兰”对外联络处的朋友为我安排了一次观光——他们组织一个从中国来的媒体团参观华沙古城。

晚上快和中国媒体团分开时，我示意司机停车，拉开门跳下来，这时，从那伸手不见五指的车厢里突然窜出来一声大呵。

“余莹！”车里，一个男人用中文大叫着。

在波兰，竟然有人叫出了我的名字！

我仿佛被时空穿梭机抛弃在一片混沌中，不知如何反应。

有一个人嗖地一下从黑暗里探出头来，暴露在灯下。他穿一件浅灰色迷彩滑雪服，里面是一件深灰色抓绒保暖衣，卡其色长裤，戴着眼镜，咧嘴冲我笑。这个人我注意过，下午导游在讲解时，他一直拿着相机左拍右拍，但我没注意过他的长相。现在他整个脸都正对着我，我盯着他，足足有好几秒钟。

“阿超！”终于我的哑穴被点开了，我跳起来拍着他的肩膀，“你怎么在这里！”

那车里坐的不是别人，竟是我的大学同学阿超！毕业7年后我们再没见过，哪知竟会在华沙相遇，更没想到，这个下午我们无数次擦肩而过，居然谁也没有认出对方来。

“你一直藏在帽子里！”他笑着。那天风很大，我把衣领上的帽子套在头上。

“你住哪？”车门要被关上了，他不得不退回到黑暗里，高声喊着。

“市中心，借宿在别人家！”我在车外挥手，“明天见了！”

“你们不会相信刚才我遇见了谁！”一回家我就迫不及待地向我的沙发客主人斯洛维克和他女友克里斯汀娜讲述刚才的经历。

“我一点也不意外。”斯洛维克慢悠悠地从电脑前拔出脑袋，“在你身上发生这种奇遇我完全不惊讶。”他笑着。“准备好你的古驰小礼服了吗？”

“什么？！”我莫名其妙地看着他。

“明天要见财政部长，”克里斯汀娜从另一个电脑屏幕前转过脸来笑着说，“难道你不穿古驰小礼服吗？”

第二天，我了穿着一件抓绒衣出现在波兰财政部庄重的会议厅里，财政部副部长Ludwik Kotecki先生身穿黑色西装，一条深蓝色领带系在他白底深蓝细条纹的衬衫上，但我们站在一起合影时依然很和谐，他很萌地把头向我肩膀的方向轻靠过来。

不是我不懂什么场合穿什么衣服，实在因为在这三个月的旅行里要经历春夏秋冬四季，而行李又有限重，所以我带的每件衣服都经过了重重筛选才脱颖而出——既要轻柔又要保暖最好还要速干，同时必须适宜两种以上气候并发挥多重功能。例如我的一件红色滑雪服就因为功能多样而受到了器重，跟随我穿梭在东京、巴黎、伦敦、纽约等国际都市。

言归正传，部长先生的脸型像一个横切过的土豆，眉色淡淡的，正好很雅致地贴在一副细边眼镜的上侧，眼镜后面是一双小巧但时时闪动着机警的眼睛。部长看上去四十岁左右，不说话时，他紧闭的嘴唇像一条画在鼻下的曲线，有时向上弯，有时向下弯，但大多时候是向下弯的。

这是一次部长先生和中国媒体的会谈和群访。媒体朋友们待我极好，把部长正对面的座位留给我，但前面将近两小时的会谈里，部长一直在讲述波兰进入欧元区的机遇和障碍。

每次提到欧元时他身上就会出现很多微表情，后来我才知道，那时他是波兰加入欧元区工作的全权代表。简而言之，我感到欧元让部长先生不太开心。他看上去很疲惫，额头上常常抬起条条压力纹，嘴角的曲线时不时向下弯着，他轻声说话，并偶尔发出一声微小的叹息。

我一直耐心地等待着，等待部长讲话，等待每一家媒体提过问题，等到所有人都开始趋向沉默，我瞥见他的助手站在门口不停抬手看表，并左右来回走动，那时我知道，再不提问就没机会了。

“部长先生。”趁着所有人都在沉默，我突然向部长招手。

他看着我。他的眼神看上去那么累。

“我是一位中国的撰稿人，在做一个环球采访，去不同国家采访不同人的梦想。”

他会因为我的出现感到莫名其妙吗？他会因此不悦吗？我揣测着，但他的眼睛突然一下变亮，并看着我笑了。

两个小时以来，我第一次看见他张开嘴笑了，他笑起来温和又可爱！

“我很羡慕你的工作！”他看着我笑容满面。整个会场里的气氛瞬间变得轻松起来，四周充满笑意。

“部长先生，”我故作正经地说，“我到波兰有个明显感觉，这里年轻人工作很努力，他们说因为经济危机，大家压力都很大。我跟朋友们说今天要见财政部长，他们就让我问问你，你的压力大不大？”

“我当然和大家一样也有很多压力，”不知道是不是觉得有趣的缘故，他自己忍不住先笑起来。“一个人如果想要有好的生活，当然要努

力工作。我们和很多欧洲国家比还有差距，所以更要努力工作。”

“部长先生，”我赶紧抛出黄金问题，“那什么让你快乐，而你的梦想又是什么？”

不知道以前有没有人问过他类似的问题，他竟然笑出了声：“这是个很有趣的好问题。”顿了一会儿他才说，“作为财政部长，我的工作是加强对危机控制的能力。但欧洲是一个共同体，尤其我们在德国旁边，我的愿望就是欧元国都能在危机中处理好自己的经济。”

“那快乐呢？”

“现在看来，波兰在欧洲经济危机中的抗风险能力还是很强的，这是件让人高兴的事，当然这不是我个人的功劳。所以如果周边国家都没有经济危机，就是我们最满意的状态。最让我高兴的事，就是大家都没什么头痛的事！”

我当然知道这不是他的快乐，而是他的烦恼。我忍不住想象学生时代的Ludwik Kotecki，那时他怀有一些什么样的梦想，如果知道今天要面对各种解决不完的问题和压力，他还会选择同一条路吗?

现在的他会感谢当年自己做的选择吗?

在财政部的大门前，我和媒体团的朋友们道别，他们第二天将去往古城克拉科夫。快分开时，阿超突然对我说：“我觉得你这辈子值了。”

我不解地望着他。

他看着我：“像你这样去走一圈世界，有这种经历，这辈子也值了。”

我淡淡地笑着，没作应答。但这句从我同学嘴里说出来的话，是很温暖的。

我不知道那年是谁给了我这个想法，这个冲动，这个勇气，去做了这一趟改变了我人生轨迹的远行。

但现在我要对曾在背后推了我一把的“冲动”说声谢谢。谢谢你让我去远行。也谢谢那个二十七岁的自己。

几年后，我在一家新媒体做主编，公司里有位男同事，三十出头，是个好丈夫，好父亲，每天开车几十公里上下班，却从来没有坐过火车或飞机，也从未离开过北京。

那是我第一次发现，原来不是所有人都向往去远方看看。

这些年人们经常争论：应不应该在年轻时去穷游？值不值得把用买一平方米房子的钱用来旅行？

是的，我很幸运，找到了赞助，能在三十岁前在这个广阔的世界里走一小圈。

但如果没有钱，我还会去看这个世界吗？

会的。可能会慢一点，像蜗牛一样，一点点去认识它，但我会的。

如果不是那年去大堡礁，亲眼看到比大陆更广阔的海底世界，我不会质疑我曾经的世界观；如果不是当年住在布里斯班朋友家亲历过她的夫妻相处之道，我不会反省和扭转我多年来的霸道；如果不是见过挪威公主，我不会那么强烈地感受到谦卑才是一种真正的尊贵；如果不是去洛杉矶见那个没有四肢的男人，我不相信一个那么“无助”的人可以把人生牌打得那么漂亮。

我见到了孟买国家公路上以地为床的流浪者，才知道一个人在世上需要的很少。

我见到了恒河上的日出，才懂得太阳真的给了我生生不息的能量。

我接受过一位又一位印度主妇的照料，才第一次明白什么是一个女人的力量。

你可知道，飞机下的大堡礁，伊豆细川上的温泉，拨开云雾的马特洪峰，横跨在普纳和孟买上空的晚霞，巴拉德罗的海水，瓦拉纳希的日出，喜马拉雅雪山上的空气……有好多好多美得让我失去自我的瞬间，好多触动我灵魂的时刻，我无法一人承受，我多想和你分享，和更多我爱的人，分享这世界的珍贵。

其实你不需要去任何国家，但你需要走出家门，去窗户外面的世界看看；你需要认识不一样的人，经历不一样的事，你的头脑会发展会转化，不再局限在一种模式里。

那些，会打破你曾经的制约。

我为什么喜欢借宿？因为只有在借宿时，才算活在这个城市中。你要知道它的居民每天吃什么，喝什么，聊什么，烦恼什么，渴望什么，爱什么，才真的在那里活过。

如果十六岁那年没有离开南方的家乡，来到北京，我不能想象北方的冬天可以过得这么温暖，也不知道南方的冬天是那么寒湿。我也不知道原来我的人生有那么多种可能，即使坐在这电脑前码字，我的心却可以走很远很远。

如果没有走过这一趟，我不会知道这个世界上有那么多和我一样的人，在寻找和实现自我；我也不会知道原来我被那么多爱包围着，不管走到哪里，都有人心疼我保护我。也正是那些绵延不断的爱，最终让我臣服下来。

我恍然醒悟，上天是爱人的，如此爱我。

所以我才渐渐没了恐惧，没了不安，没了焦躁，没了愤愤不平，没了那许多的梦想和欲望。当我的心安定下来时，我才知道多少年我苦苦在找的，其实不是梦想，而是内心的宁静。在那里，我开始收获真相。

现代科学家发现，人脑皮质是一个经验性的器官，通过五官传达的神经信息去认知和体验世界，而大脑神经具有可塑性，不同的经验

会改变和影响人脑的结构和进化，从而影响人的言行。

我们对这个世界真的有很多的误会，需要自己亲自去化解。

我离职的那年夏天，听说那位男同事坐上了人生中的第一次火车，和太太带着儿子去海边旅行，他知道他的孩子应该去外面看看。也是在那一年，我们编辑部有位二十五岁的小姑娘，第一次，一个人踏上了前往泰国的路。回来后，她说她真高兴。

每个人都是正常的，又或许每个人都有残缺，只是有的残缺在外面，有的在里面。

十六岁那年，我从南极回来

“别误会，我不是亚希克·米拉，”克里斯托弗对我伸出手来时就说了这么一句，“他可比我帅多了！”

说完，他推开身后那家咖啡馆的玻璃门：“他在里面等你呢。”

那是一个阴沉的午后，气温很低，日光平淡而微弱，但当我推开大门时却感到一股明艳的光线射进双眼，让那个原本色调暗沉的大厅容光焕发。

视线前方，正对我的位子上坐着一个穿着蓝色修身衬衣的年轻男子，微笑着向我点头示意。他栗色的中发侧分着自然地梳向脑后，肤色清白如雪，双眉俊秀如山，目光清澈纯净，笑容温暖。他像个王子一样沉静，又像个孩子一样无暇。

“亚希克！”当我叫出他名字时，便觉得我们已经认识了。

真的，亚希克长得好看极了，好看到我的视线完全无法从他脸上挪开半刻。我不是刻意要回避他截去了一只手臂和一条小腿的事实，但真的，见到他，你只觉得他是个特完整特美好的人，无须任何多余的补充。

亚希克·米拉，波兰人，1988年出生。十三岁那年因为一次意外电击事故而截去了左小腿和右前臂，但他却在十五岁时到达北极，八个月后他登上南极，并成为世界上年纪最小的两极探险家。

“我觉得这是上帝安排的一场戏。”九年后，他可以轻松地靠在椅背上对我这样说。

但九年前的他可不这么想。

“那次被意外电击后，为了让我活下来，医生截掉了我的一只手和一条腿。我躺在医院里，看见窗外的路人四肢健全，可以随便走动，觉得自己的人生完全毁了。我对妈妈说，我的生命已经没有任何意义了。”

亚希克的母亲是位心理医生，她有一个朋友的朋友是位登山运动员，便请这位运动员来和儿子谈谈。

“他对生活失去了信念，我希望他能重新找回自己。”伤心欲绝的母亲恳求道。

“因为各种原因，过了几个月我才见到这个运动员，那时我才知道他其实一直在和朋友们想办法，帮我筹到义肢，让我先站起来。”

亚希克的家庭本无力支付一副价值2万美元的义肢，但因为有了这个运动员和朋友的帮助，他可以下地行走了。

这位运动员不是别人，正是波兰著名探险家马雷克·卡明斯基。但卡明斯基认为只是让亚希克恢复走路还不够，他想让他知道，截肢也不能阻碍一个人实现人生价值。

那天，就在这样一个不大的房间里，卡明斯基就像我这样坐在亚希克对面。他喝了一口咖啡，不经意地说道：“你想和我一起去北极探险吗？”

“最开始我以为自己听错了，”亚希克睁大蓝灰色的眼睛看着我，“我就这样盯着他，直到确信他真的是在和我说话。”

“‘你想去北极吗？’他又问了我一次，我冷静下来思考可行性，真的去北极？太酷了！但现实吗？我刚开始适应义肢，学会用一只手做饭，很多连普通人都能做的简单事我都还不熟练，真的能去北极吗？”

但理性最终被那桀骜不驯的天性征服：“这可能是一生中仅有一次的机会，无论如何也要试一次！”

那会儿他已经回到学校上课，每天下课后同学们去踢球、看电影，亚希克就开始了体能训练。这样的生活持续了一年半，但他说最难的并不是身体的伤痛。

“最难的，是总有人劝我放弃，他们说你应该为自己还活着感到高兴，但我不想让残疾成为一辈子的借口，我要活得快乐而且有价值！”

反对的声音激发了亚希克的斗志，他坦言那时的他要登上北极，最初很大原因是为了要证明自己，向所有人证明——残疾不是人生打折的原因，但后来在途中想要放弃时，他却发现他不可以停下来了——有太多人为他付出，他需要为他们走下来。

2004年4月，在冰雪中行走十一天后，亚希克跟随卡明斯基到达北极，成为世界上年纪最小的北极探险者。

八个月后，他又跟卡明斯基，在零下40℃的气温里用十四天走完了188公里的冰雪地，并在2004年的最后一天登上南极。而在此前一天，他刚过完十六岁生日。

他用亲身经历让自己明白了一件事。

“真正决定你能不能成功的地方在这里，”他指着太阳穴说，“是我们的意识和意志。”

“在南极和北极，没有房子，没有商店，生活很简单，就是冰和雪，吃、睡觉和走路。但回到城市，你要考虑车停哪儿，衣服得不得体，然后你发现所有的这些制约都是人为设置的，但在北极你就会跳出这些规矩。”

他说“残疾”对他来说成了另一个极点，让他从曾经的制约里跳了出来。

我仔细打量着对面的这个人，起初我以为他只是一个青年探险家，但我渐渐地感到旅行对他来说只是一个工具，他真的站在地球的两极思考过生命，经由旅行，他看穿了生活中的诸多假象。

“很多人觉得残疾人去旅行或探险不可思议，是因为他们把问题想复杂了。我的一个盲人朋友说，这个世界上他唯一看不见的东西就是障碍。”

2010年，二十一岁的亚希克成立了“地平线上”基金会，为残疾人提供义肢和心理救援。因为义肢很贵，他要不断参加各种社会活动或演讲来募集资金。同时他还是一个正在学习临床心理学的学生。

“去医院看残疾人时，我有双重身份，我是医生，也是残疾人，我经历过同样的痛苦，我不能改变你，但我可以告诉你，其实你可以做很多了不起的事，你可以过得很快乐。”

亚希克爱摄影，会跳舞，他开车、骑马、登山，跑马拉松，还有一个能让他双眼闪光的女友。你知道他有多疼女友吗？为了不让她感到寒冷，他能在火车上用一只胳膊和一条腿为她赶制圣诞节的围巾。

如果你和亚希克第一次认识，你可能很久都不会意识到他其实是个“残疾人”。你的注意力会牢牢地被他的人格所吸引，他的举手投足，他正直热诚的微笑，都让你沐浴在生命的暖阳里。

他说其实每个人都是正常的，又或许每个人都有残缺，只是有的残缺在外面，有的在里面。

而心的残缺，才是真的残缺吧。

在这个信息爆炸瞬息万变的世界里，大家都很努力，要活得精彩，生怕一不留神就被抛弃，但每个人脸上，却又贴着“我没安全感”。

小时候，我听奶奶说，人生是苦的。

到了这个年纪我才发现，奶奶说得很对，人生真苦。找工作，找对象，买房子，结婚，养孩子，给老人看病，还要学英语，旅行，读书，追美剧，练瑜伽，学烹饪，创业，开公众号，健身，跑马拉松，攀岩，打造马甲线，练蜜桃臀……

觉得人生苦，是因为我们都自投罗网跳进了自己制造的梦想（制约）里，可没有谁规定过你必须要赢得那些梦想。

二十年前，你有套三室一厅的房子就无比知足；二十年后，你有三套房子，一想到隔壁老王新买的大别墅，就自惭形秽。二十年前，你有个稳定的工作、稳定的家庭就心满意足，现在的你，有那么多梦想，那么多自我追求要实现，还有那么多别人得到的东西你都还没得到过，怎能平衡，怎能平静?

亚希克说北极没有房子。房子、商店、车库，都是人造的。那些“梦想”，本来就是脑袋“制造”的啊。

不平衡时，人们喜欢满世界找平衡，今年学这个，明年学那个，可过一段时间，那种空虚感还会回来，因为我们的心，无法被外在的“充实”填满，外面填的越多，里面就越空。慢慢地，就病了。

有的人病在外面，有的人病在里面，有的人知道自己病了，但很多人，却不自知。

“不就是心情不好嘛！海吃胡吃一顿就结了，睡一觉就了了，号啕大哭一场就罢了，骂一顿架就过了，这没什么。”

人只会在痛苦到不能吃饭出行时才会意识到心魔缠身，即使是那样，也要装着跟没事一样。直到装不下去。

如能在苦时就觉察，如能在不平衡时就从内调整，那么，这个世界可能会少很多博眼球的“精彩”，少很多“梦想”，而会多很多平衡和欢喜。

开始冥想的四五年后，我发现我的梦想越来越小，人生的苦味儿，却越来越少了。

我们不是拥有的不够，而是真不珍惜已经拥有的。

那年亚希克对我说："如果九年前有人告诉我，你应该为有健全的四肢感到幸运，我不会相信，但现在我知道这是真的。"

我其实也知道，只是大多时候我都把那些拥有当作理所当然。

静下来，会多出新的觉知。如果每个人都少一些注意力在外在，多点注意力在内在，我觉得这个世界会更好。

每当心里不平衡时，我就提醒自己：不是我拥有的不够，而是注意力又跑了。

心里满足时，眼光也会变，马甲线、蜜桃臀，都是给别人看的。多年后，我不再穿低胸衣和超短裙，但内在的自尊和自信，却比过去多多了。

“我是谁？我的人生要做什么？”这个声音穿过时空的隧道，在一代代人，一个个人的身体里光顾过，像天使一样曾停驻于我们的窗台。

人生需要有一颗摇滚之心

太阳快落山时，我如约乘地铁到达一个在城区地图上已经找不到名字的地方，在那里，杰里克·沃夏克哇哇地说着波兰语，走过来给我一个热情的拥抱。

他体格强健，语速惊人，尽管寸头短发里已窜出银丝，却丝毫不影响他昂扬的斗志。

他眉毛浅淡，向内聚集，像初冬湖面上的两丛芦苇，随着他兴致的高低而上下起伏，眉毛下一双孩子似的圆眼睛充满好奇；他单耳戴一只银色耳环，鼻梁上架一副纯红的树脂眼镜，那红色像鲜血一样明艳又像玫瑰色红酒一样半透着光泽，那么醒目那么扎眼……

但当这一切放置在这个快六十岁的男人身上时，却如此和谐自然。

在一次波兰人的民意调查中，最受波兰人喜欢的三个人，分别是教皇约翰·保罗二世、波兰前总统克瓦希涅夫斯基，还有我面前的这个人——杰里克·沃夏克。

但那时候，他的名字对我而言仅仅是一串有着奇怪发音的字母。我听说他是一位电台主持人，并管理着一个名叫“圣诞慈善大乐队”的慈善基金会。

不止一个波兰人告诉我他们给这个基金会捐过钱。

每年冬天来临，在圣诞节后新年刚开始的其中一天里，全波兰人都会看见“圣诞慈善大乐队”的志愿者抱着筹款箱走上街头。

每年只有一天，这个习惯已经重复了二十年。

“圣诞慈善大乐队”基金会坐落在华沙南部的郊外。

夜幕已落下，我忐忑不安地被引进了一间挂满各种荣誉证书的会议室，房间里散发着木头浅淡的气味，地板在脚下咿咿呀呀地叫着。

杰里克背窗而坐，身后的百叶窗懒散地半睁着眼，透出半截夜海一样纯蓝的天。远处的旷野里，橙黄的灯光在静静地燃烧着。

这一切让我开始产生一种幻觉，仿佛坐进了一艘巨大的航船，而此刻我们正行驶在平静而深邃的海面上。我内心的惴惴不安开始渐渐溶解成一种即将去探险前的兴奋和喜悦。

“船长”杰里克不讲英语，但他似乎可以读懂我的心，他沉默的时候像一潭望不见底的水，但一旦他开口，就像一架被突然扳动的机关枪噼里啪啦地道出自己半生的故事。

“三十多年前，我还是个小伙子，喜欢摇滚乐，有很多音乐人朋友。他们每次去电台录节目时就带上我。虽然很害羞，但我还是鼓起勇气在节目里发表一些观点，然后有一天，电台的人对我说：‘你说得很有趣，我想你愿意再多说一些。’”

说罢，他看着我愉快地说道：“我就这样实现了第一个人生梦想——成为电台DJ。”

那年他二十八岁，他谈论音乐以及一切年轻人感兴趣的话题。这档节目迅速流行起来。

但十年后，一档偶然看到的电视节目却改变了他的故事。

“一个医生在节目里说，很多公立儿童医院的设备太旧了，影响了对孩子的诊断，所以他成立了一项基金为医院更新设备。但他们的汇

款账号太长了，根本就记不住，我就想如果大家把钱交给我，我再统一转交给医院就没那些麻烦了。”

就这样，杰里克开始在他的节目里为波兰最大的一家儿童医院筹钱，这就是“圣诞慈善大乐队”的诞生。

“我们让所有人在同一天里把钱放在一起，这样不仅提高了效率，还可以把募捐做成一个节日。就像音乐一样，我们要用一颗摇滚的心来做募捐，让所有人在这一天里都忘记烦恼、困难、仇恨，而记住爱。”

杰里克把这一年一次的募捐日称为“终场演出”。

他从电视台获得了一个播出时段，那一天，他像个苦苦排练数年而终于等到上台机会的演员一样珍惜这次播出，他舞动手臂，用他打机关枪似的语速感染着观众，他芦苇草般的眉毛上下跳动，火一样的眼睛在燃烧。即使数十年后追忆往事，我依然能感到他那种超出常人的能量，像太阳的光，像瀑布的水，像喷发的火山，向外喷射着，他无法克制。

成千上万的志愿者受到杰里克的感召，他们抱着捐款箱走上街头，真像一个声势浩大的乐队，在这一天里让人们忘记烦恼和不幸，只有快乐，只有爱。他们把这信息传递出去，像分享音乐一样，带给每个人。

二十四小时后，波兰人没有辜负杰里克的期望，短短一天里他们筹集了150万美元，用这些钱为这家儿童医院购买了一批全新的设备。

“我为波兰人感到骄傲。”杰里克第一次在我们的谈话中安静下来，他像一个深陷流沙的旅人，被一种炽热而深厚的情感紧紧包围着，一点点沉下去。

“你知道募捐的盒子都是用纸做的，有时候里面会装上千欧元，我们有十二万志愿者，他们可以轻易地撕开盒子从里面取出钱来，但他们不会这样做。”

“为什么？”

“因为他们知道那个戴红眼镜的男人对他们怀有期待，他相信他们。”他指着自己的鼻子。

“为什么？”我并不是怀疑他，我只是好奇人在什么样的情况下，会对一个他们并不认识的人怀有如此确定的信任，或者说他如何能对十二万陌生的志愿者怀有如此的信任。

“你是怎么做到的，我是说得到信任？”我向杰里克投去一个并不完全信服的眼神。

“我很诚实。”这个快六十岁的男人像孩子一样地拍着胸脯说道，“在波兰有句话叫2加2等于4，而不是24。人们需要知道钱去哪了，我们的财务公开透明，他们相信我。经常有人问我做慈善的秘诀，我说第一个秘诀就是诚实。”

“第二个秘诀是不放弃。总有人跑来建议我做这个，做那个，这个有趣，那个在流行，但我做一件事一定会坚持到最后，不会在半路上停下来。”

“除了波兰，我们也向国外提供人道主义援助。我们向科索沃地区的难民营提供过药品，向海啸后的斯里兰卡提供过物资，2005年我们用一架军用飞机把一个叫作阿雅特的伊拉克小女孩接到华沙，对她进行臀部复形手术，现在她可以下地走路了。”

说完，杰里克摊开双手做出一副无可奈何的表情：“不管她喜不喜欢，我现在是她的第二个爸爸了。以后她要是结婚，我还得为她准备一只骆驼呢！”

我们都笑起来，但杰里克的神情却变得严肃，他用手掌轻抚头顶：“还有一个，不仅是做慈善的秘诀，而是做任何事的秘诀，如果你想听我的建议，我会告诉你，最最重要的，是对自己做的事有激情。”

“我一直想做点什么来感谢那些为我们捐钱的人。1994年我去美国参加完伍德斯托克音乐节后，我知道这就是我要回报给波兰人的礼物。”

诞生于1969年的美国伍德斯托克音乐节是世界上最著名的摇滚音乐节，它曾以“为了和平和音乐”的主题吸引过四十万人参加，并成为20世纪60年代嬉皮运动的一个标志。

1994年，杰里克决心把音乐节的精神带回波兰。

他从世界各地请来音乐人，在草坪上拉起“停止吸毒，停止暴力”的横幅，他们在白色帐篷里开展急救课程，接受献血，他鼓励瑜伽修行者传播古老的理念，也邀请NGO（非政府组织）、作家、电影人、作曲家、画家、记者们开设工作坊。

“我们教育年轻人做好人，学会宽容和爱。他们知道那个戴红眼镜的男人是个诚实的人。”

在美国，伍德斯托克音乐节自1999年后就因各种原因没有继续举办下去，但它却在杰里克的筹办下成为波兰最重要的年度盛事。

数年后，创始人迈克·朗受邀来波兰参加伍德斯托克音乐节，据说当他看到音乐节的精神在波兰土地上延续时，跪在地上久久不能起身。

我的对面，杰里克第二次陷入了深沉的沙海，他不再看我，像漂浮在记忆的死海里似的半闭着眼睛。海水推着他向记忆深处漂去：

“有时回忆这过去二十年，我不相信我们竟然做过那么多事。我想过上学，但大学没要我，后来我被送去军队，又装疯逃出来，那时我开始想我的人生应该做什么？这是我生命里的第一个冲动……

这个冲动让我拼命向前走，我做了很多事，搞摇滚、做心理医师、开设计公司、当DJ、做音乐会……我发现在我的生命里最重要的驱动力不是别的，而是激情。

有人说既然你对医疗感兴趣，为什么不去做卫生部部长？也有人说，你做音乐会这么厉害，你来做我的演唱会导演吧。我不做那些，因为我必须做让我觉得有激情的事情。”

我看着他的眼睛：“那什么给你激情？你现在还有梦想吗？”

他意味深长地笑了：“我给你讲个故事，前段时间我去印度。在斋浦尔的一个占卜中心我问了一个问题，占卜师很惊讶。因为这个问题不是关于我的。”

“那是什么？”

“是波兰的未来。我想知道我们会不会成为一个幸福的国家。我当然希望继续做好基金会和音乐节，但我最大的梦想，是人和人可以对彼此友善，每个人都能幸福，我最大的恐惧是战争。”

“我最大的恐惧是战争。”这句话从一个花甲老人嘴里说出来的时候产生了一种奇异的效果，它解释了四十多年前那个瘦弱的年轻人为何会从军队里出逃，也解释了此后他走过的半生轨迹。

我仿佛看见了当年那个年轻男孩苍白的面孔，布满血丝的双眼里闪烁着惊恐、忐忑、倔强和亢奋，他站在十字路口，看不见未来的人生，正如我们很多人都体验过的那样。但在那里，他说他第一次感到了生命里的一种冲动，那种冲动像电流一样划过身体，他被震动了，他追随那激情，直到领悟了它的本质，而最终谱写出他生命里最重要的动机——爱。

而这时，杰里克突然从我手上拿过摄像机，把镜头对准我，在我毫无思想准备时：“Ying，你来波兰做什么？你为什么来见我？”

他用一种求真且不能容忍任何虚构或掩饰的神情注视我，这种眼神让我感到刺痛而无处避让，“因为我不快乐。”我最终坦白。

杰里克沉默了，他紧闭的嘴唇轻微颤抖着，许久后，他张开嘴，用与他的常规语速极不相称的节奏一字一句地对我说：“你要去寻找生

命里的激情。”

我再一次想起了四十年前那个年轻人出逃的场景，他站在人生的十字路口，突然感到了生命里的那股冲动，他大声自问：“我的人生要做什么？”

四十年后，在另一个遥远的国度，一个毫无相关的生命体里也爆发了那场残酷的暴雨，在布满泥泞的丛林里，我感受到了杰里克所描述的那种生命里的冲动，而它最终导致了我的“逃亡”。

“我是谁？我的人生要做什么？”这个声音穿过时空的隧道，在一代代人的身体里光顾过，像天使一样曾停驻于我们的窗台。

那个声音曾指引我享受过纯真的友谊、绚烂的爱情；带我体验过美梦成真的亢奋、跌落失败深渊的窘迫；也是它，逼迫我向内寻找答案，驱使我辞职走上这条追寻之路，追寻智慧，追寻幸福，但最终，那些生命里所有的激情，却牵引我回到这里——我是谁。

“是那个声音把我带到这里。”我抬起头来再次看着杰里克，泪水溢出眼眶。

他温和地笑道：“你人生真正的旅程才刚刚开始。”

“我知道。”那时，我仿佛看到窗边的那个天使笑着飞过，落下两片洁白的羽毛。

我在国内做采访时，很多年轻人，无论是白领，还是大学生，甚至高中生，都告诉我他们的梦想就是去旅行——“像你一样去世界看看”。

那些辞职旅行的人后来怎么样了

二十五岁的波兰女孩达里亚从一家德国设计公司得到了一份灯光设计师的工作，这意味着她在柏林这个令人向往的城市安定下来了。

入职第一天，老板不经意地同她谈起上一位离职的同事：“她真傻，为了出去玩放弃这么好的工作！”脸上带着说不清的遗憾和不屑。但这句话却在达里亚心里烙上了深深的印记。

“等着吧，总有一天，我也会干同样的事。”她在心里说。

六年后，在一个被雨水冲洗过的初夏傍晚，我在北京南锣鼓巷一个普通的咖啡馆门前遇到了“出逃”的达里亚。她三十出头，一头柔软的栗色短发，戴一副大黑框眼镜，皮肤很白，蓝灰色眼睛，穿一件黑T恤，斜跨一个黑色腰包，淡淡地抽烟，再呷一口啤酒。

那时她一直坐在角落里，安静地听我和一位来自加拿大的旅行者交换彼此的故事，直到我说起关于梦想的采访时，她隐在玻璃镜片后的双眸里突然跳出两束火光，随即她掐灭了烟，对我说道：“我想跟你说说我的梦想。”

“日后来柏林一定告诉我。”分开时，她抓着我的胳膊。

当我在柏林再次见到她时，达里亚刚刚结束为期六个月的亚洲旅行，回到柏林，成了一个“无业游民”。

我们走在柏林国会大厦前的马路上，天空湛蓝，黄澄澄的树叶在秋天的日光里飘舞。

她还是戴那副黑框眼镜，柔软的短发，两道浅淡的眉毛下，一双眯着的眼睛半睡半醒，嘴角浮起一丝微笑，落叶在她脚下发出沙沙的声响。

很多人在辞职前都有一种相似的恐惧，没有固定的收入后，怎么活下去？怎么维持习惯的生活标准？这种担忧折磨了达里亚很多年，直到她发现如果现在还不去做，恐怕以后更没有勇气了。

她的父亲很早就去世了，当她远在家乡的母亲试图阻止时，她抢先一步："妈妈，如果你真的支持我，就支持我的梦想吧，而不是你的梦想。"

尽管这么说，其实她也不知道要去哪里或是做什么，她只是匆忙地买了一张机票，就降落在了印度德里的机场上。

我后来发现，很多时候我们上路并不是因为真的知道了出口在那里，而是出于一种求生的本能，我们只是模糊地感到生活如果再一成不变地继续下去，尽管这个肉体还存在，但有一些东西却正在死掉，而我们想为挽回它做些什么。

接下来的四个星期，达里亚一直待在印度。当有人用浑浊的恒河水给她煮茶时，当她在火车上出现严重腹泻时，她都以为自己会逃离印度，但奇怪的是，她没有。

"他们在大街上做饭、洗碗、洗衣服，很多人和我说话。"她的心好像被什么东西温热了。这个国家斑斓的色彩和热诚的居民给了她留下来创作的理由，她最终把镜头对准了那些五颜六色的人们。

在后来六个月的旅行里，她拍了一万五千多张照片。回国后，达里亚在德国和家乡波兰举办了两次小型摄影展，有些人买下了其中一些作品。

“我发现我希望成为一个有创造力的人，那为什么不尝试各种可能呢？”达里亚打算深入下去。在那间和朋友租下的工作室里，达里亚向我介绍了她六个月旅行的成果——“365天艺术家计划”。

“什么意思？”我问。

“我打算用未来一年时间尝试各种不同可能性的艺术创作，绘画、装置、摄影、视觉艺术、首饰制作……把作品放在网上，也许有人感兴趣，也许有人会买下，也许最后我会知道自己真正适合做什么。”达里亚解释着。

幕落黄昏，达里亚点亮了窗台边那盏橘红色的台灯，它被安放在用一截树桩改造成的小板凳上。接着，我对面的女子点了一根细长的烟，在窗外的世界将要暗淡下去时，香烟末梢的火星冒出来，借着这点火光，我在她恬淡的笑容里看到了，一丝不易察觉的忧虑。

六个月的旅行结束后，达里亚似乎找到了人生方向——要过一种有创造力的生活。但怎么一面追随梦想，一面让自己在柏林这个国际大都市里生存并体面地生活下去?

这是个新问题。

辞职去旅行，是个这些年重复得近乎泛滥的话题，几乎每个人，都曾在人生的不同阶段试图离开生活常态去逃避什么或寻找什么，而“远方”这个词，成了我们精神的伊甸园。

“你的梦想是什么？”

我在国内做采访时，很多年轻人，无论是白领，还是大学生，甚至高中生，都告诉我他们的梦想就是去旅行。

“像你一样去世界看看。”

是的，我们都渴望去看世界，渴望在远方收获知识、智慧、勇气、明辨力。有的人为了找到出口；有的人期望改变；有的人，以为

出去后会成为一个全新的人，可以和现状彻底告别，可以解决困惑，找到答案，会快乐。

我曾经，也带着这个冲动应聘过大堡礁看护员，也背上行囊，去远方寻找答案。

但对不起，现实是：是的，你可能会发生一些改变，你带着全新的世界观、价值观甚至人生观回来了，但你发现出发前所有困扰你的，需要解答的问题可能还是没答案，不仅如此，还会多出新的困难——对自由的向往和生存压力的矛盾。

那些以为一次远行就可以找到一劳永逸答案的人，对不起，可能要让你失望了。

达里亚的“365天艺术家计划”最终没有实施下去，几个月后，迫于生活压力，她重操旧业继续灯光设计；环球采访结束后，我也曾一边数着银行里的存款，一边咬着牙坚持把旅行中的故事写成书出版。

你看，我们都以为一次远行可以改变，成为一个全新的自己，但你会发现那些远行给你的财富，一不留神，就会被现实的寒风吹得烟消云散，有时候你甚至觉得好像你什么都没得到过。

多年后，我在印度求学，结识了好友娜姐，一位来自西方的理疗师、全球顶级理疗机构的博士生导师，一位全身没有一丝赘肉的运动健将。但她却被繁重的工作和一种说不出来的黑色压力彻底打垮了。她最终不得不逃离工作，离开丈夫，来东方寻找答案。

她去斯里兰卡做阿育吠陀[注]疗愈，去印度学习瑜伽，彻彻底底地清理自己的消化系统，还学习了帕坦伽利[注]的《瑜伽经》。她远离工作，远离一切社交关系，远离过往，她感到快乐、宁静和喜悦。

但是，分开前我却给她泼了一盆冷水。

亲爱的娜姐，当你带着这些丰厚的收获，带着你的平静回到现实，回到工作，回到曾经的人际关系时，你可能会发现那些压力还是

会回来，那些曾压垮你的负面会回来，那些曾让你恼怒的情绪也会回来。

那时候你可能会很泄气，为什么我又回到了原点?

答案是：因为我们在寻找的不是一次短暂的休憩和欢愉。我们看起来从事着不同职业，走着不同的道路，实际上却在渴望着同一种永恒的喜乐。

但为了得到那种喜乐，我们就一定会来到一个问题的面前——我是谁?

当敏感细腻的你，开始质疑世俗的成就，当你对自己说我要听从内心的声音，当你明明拥有傲人的美貌、富足的物质生活、明媚的梦想，却依然感到不满，感到莫名痛苦，当你开始叩问为何如此，当你不再用更多物质、名、利来填补，而是从内在寻求答案时，你就已经走上了一条寻找真我的路。

而这条成就真我的路，注定是孤独、艰苦而漫长的。

我是谁? 这个问题也是印度哲学的开端。

那些在喜马拉雅山中终年冥想的得道者，在一次次寂静的夜空下，顿悟了关于“我”的真相，顿悟了这世界的永恒。

这个外在的世界，就像一锅沸腾的水一样，没有停止的一刻，但盛水的锅炉却是静默的；山野深处，动物厮杀、消融，但大山却是静默的。宇宙的万物生生不息，但宇宙的边际是否却如这锅炉一样，也是静默的?

我是谁? 我不是这沸腾的水，却是那永恒的静默。我是这个宇宙大我的映射，我是祂的一部分。Soham，我就是祂。

所有的痛和苦，最终都要引领我们走上这条直面真我的路，我们要找到祂，扒开所有的幻象、迷雾，让“我”成为这个身体真正的主人。

而真我，无法通过阅读、背诵经文和机械地习练达到，它必须经由每个个体真实的体验。

在冥想中，在完全无思虑的静默中，你的觉知会超越身体，会超越那些执着的念想，当你的世界里只剩下细腻无边的静默，只剩下通透的清凉，当你拥有了绝对的体验，你会知道你直面了宇宙原初的生命能量。

你真的不是这个身体，你就是祂。连喜乐也只是副产品，而你追求的，只是祂。

这些年，我创过业，做过互联网，运营过公众号，当困难到来，当负面到来，当情绪和压力到来时，我曾无数次觉得自己又回到了原点，但一天一天坚持下来的冥想不是浪费时间，在日积月累中，我逐渐意识到那颗心其实一直在成长。

当我面对来自家庭、工作和社会的强压，面对打击和指责，面对失败和挫折时，我可以越来越平静地面对，甚至从中吸取养分；可以在对方失控时稳住情绪；可以在被欺凌时保持心地柔软，心中有爱；可以在胁迫和诱惑面前清醒地说，“对不起，这不是我要走的路。”

我开始在漫长的人生长河中找到自己的位置，并知道要如何平静和喜悦地度过。人生之路越发清晰，我感到踏实而自足，不再自卑，不再自责，不怕尝试，不怕失去，不怕错过，也不再忧虑未来。

一年后，达里亚在业余时间里学习意大利语；再过一年，她去佛罗伦萨，学了为期两年的首饰设计。毕业后，她再次回到柏林，一面担任灯光设计师，一面利用业余时间做首饰创作，一点点靠近她理想的生活。娜姐回到瑞典，以每周接待两个病人的节奏慢慢适应生活，有朋友邀她在西班牙的海岛上创立疗愈中心。而我继续冥想，继续写作，在瑜伽行业里成了一名从业人员。

拉开人生的画卷，你会发现烦恼还会来的，苦也会来，盲目、自大、欲望、成见、社会积习、思想制约……所有的一切都还会来。我

们会反复，会困惑，会挣扎，会流泪，会悲伤。

但因为已经知道了要去的地方，你的心会越来越沉稳、平和、宁静。

你会越发珍惜对目的地的专注力。你知道，事业、情感、财富、关系、机遇……所有的一切会以它应有的恰当的方式到来。终有一天，所有经历的风浪，都会化作眼前的一幅风景画，而你只是站在远处欣赏。

然后你说，这海浪画得真美，就像人生一样。

---

1. 阿育吠陀，即梵文Ayurveda的中译名，Ayur意指“生命”，veda意为“知识”，阿育吠陀一词的意思是生命的科学。——编者注
2. 帕坦伽利，印度大圣哲，《瑜伽经》的创作者。——编者注

原谅的本质，是把自己，完全地交托给那个更高更强大的爱。

原谅是最好的自我救赎

我坐火车从慕尼黑到林道去看望朋友吉娜。

那天早上，整个列车一直沉醉在诗一样的浓雾里，但在诗的尽头，浓雾终于散去了，我看见自己在五颜六色的湖泊和枫叶里穿梭。而吉娜，就像曾经一样，在终点等我。

吉娜，是位瑜伽修行者。她常常坐在博登湖的一面围墙下冥想。头顶，是一片栗子林。她说这片湖给了她很多平静的力量。

当我告诉她我发现原来促使我上路的不是梦想，而是为了寻找内在幸福时，她问我是否愿意体验瑜伽冥想。

我和吉娜是在马来西亚旅行时认识的。半年前，在新西兰南岛，我们一起旅行过，和她的丈夫盖尔德，驾一辆旅行车，穿梭在新西兰的冰山和湖水间。

有一夜，月光正在给野草镀银时，我们爬上一个荒芜的山坡，在那里，她对我说起了瑜伽。

“我们的头脑每时每刻都在生成千万种思绪，而这些思绪在一个闭合的脑袋中找不到出路，就变成了烦恼和痛苦；但如果我们的意识能超越头脑，与整体宇宙的意识发生连接，所有的思虑就会消融在更强大的能量中，那时，整体意识会取代你的小我，头脑中就不再有烦恼和痛苦，我们将进入一元的喜乐。”她说，“那就是瑜伽的发生。”

我走进吉娜的房间时，她正盘腿坐在她的瑜伽导师Shri Mataji的照片前。

照片上，她的老师一头乌黑披肩发，浓眉大眼，额心有一颗硕大浑圆的吉祥朱砂，她有向日葵一样灿烂的笑容，但那笑里又藏有一种令人肃静的威严。

相片前的木地板上，吉娜用红色玫瑰花瓣堆出了一个圈，一个蒲团放在中心，四周烛光熠熠，这氛围让人感到神圣。

吉娜邀请我坐在玫瑰花的中间。我将双手摊开轻放在双膝上，闭上双眼。她坐在身旁，几次深长缓慢的呼吸后，她的声音柔柔地从耳畔传来。

“现在用右手摸着你的心脏，在这里，发自内心地问，‘母亲，我是不是一个永恒、纯洁的灵？’”

什么？！我睁开眼睛转头去看她，感到这仪式实在有些怪异，但她一改平日里嘻嘻哈哈的作风，她的脸宁静如一幅淡雅的古画。

“我们常说自然母亲，大地母亲，而瑜伽中的母亲，是指孕育所有万物和一切生命的力量，我们把祂称作太初的力量。”

“母亲，请赐予我纯粹的真理。”她继续说，一面让我把右手移到左侧下腹部，一脸虔诚。

我难忍作为陌生人的尴尬，那种与我无关的感觉，这些奇怪的话跟我有什么关系?

但我依然遵循了她的指引。

“把右手重新放回心脏，这一次你很确定地说，‘母亲，我是纯洁永恒的灵。’”

然后，她让我把手放到左侧肩颈相交的位置，在这里我复述了她的话：“母亲，我没有愧疚，没有自责，也没有自卑感。”

“右手挪到额前。”她接着说。我把头低下来。

在这里，她停顿片刻，深吸一口气后说道：“在这里，你发自内心地诚恳地说，‘母亲，我原谅所有人，所有事，包括我自己。’”

我在心中跟随她默念：“我原谅。”

当原谅二字进入我的意识后，一件奇怪的事发生了。这时，我感到自己被“我原谅”的念头深深打动，我的身体内从下至上地涌起了一股热浪，它先在腹中搅腾，随即在胃里旋转两圈后到达心口。

吉娜移到我身后，不知道她在那里做什么，但那热量却如岩浆一样加速冒上来，穿过脖子，烧红了脸。与此同时，我的内心被一种莫名的激动之情包裹住了，我感到泪水溢满眼眶，我颤抖着，几乎快要哭出声来，但我强忍住了。我不知道发生了什么。怎么了?

“现在把手掌放到头顶最高处，同时在心里说，‘母亲，请让我获得瑜伽’。”

我想着那翻滚的热浪。

“把手抬高，放在头顶上方，手心里感到有凉风或热风吗？”吉娜关切地问。

“没有。”我摇头。

“没关系，”她微笑着说，“会越来越好的。”

但我的眼眶还湿润着，我无法忘记那些涌上来的泪水。就在我说出“我原谅”三个字时，才发现原来我的身体里积存了那么多对于过去的结缔。那些我以为都忘记的过往，原来一直在那里，那些我对往事和故人的不遗忘和不原谅，是和自己的较劲。

小学三年级，我从来都是老师喜欢的学生，但得罪了一个同学（她的妈妈是学校老师），被班主任骂到掉眼泪；我想起中学语文课，一个老师当着全班同学念了一篇他认为很好笑的我写的作文，让全班同学都笑趴在桌子上；我也想起有一个发小的爸爸，在我上中学

时，他有了婚外情，和妻子离了婚，从此再也没管过我朋友，之后的很多很多年我都非常讨厌那个男人。

那些事啊，一定在我弱小无力时，深深伤害过我的自尊和情感，才会让我至今念念不忘。

其实那个班主任平时对我很好，可我现在想到她时，只记得这一件往事；其实那个语文老师也很喜欢我，可我的记忆里只剩下了他笑得蹲在地上的场景；其实那个叔叔应该还是有优点的，可他在我的世界里只剩下了一个标签——渣男。

30岁之后，我才真正明白为什么我们要原谅，为什么要原谅过去，更要原谅自己。

我的外公，是在一次公差中去世的。仅仅因为一个领导的小谎言，让他在刚过完春节的寒冬腊月里，周转汽车、火车，再徒步几十里路到河南去接这位领导上岗，途中得了伤寒顾不上去治疗，十天后回到家，人就没气了。他走的时候只有四十岁，把五个年幼的孩子留给了外婆。

那时候妈妈只有十七岁，她觉得需要担起重任帮助外婆照顾兄弟姐妹，但这后来却发展成了一种习惯性的责任感。她习惯为所有人操心，从这家到那家，从这一代到下一代，我越发感到正是这种过度的忧虑和责任感导致了她后来近三十年的失眠。

过度，其实是不平衡的显现。

很多年后有一天，我跪在外公坟前说，请您放心地走吧。请不要再因您的早年去世影响孩子们的人生，更不要再让那种内在的不安全感一代又一代地延续下去了。请让他们放下吧。

心理医生喜欢去原生家庭和过去找原因，但瑜伽把所有身心不平衡都看作是附在真我外面的污浊，并认为这一切污浊都有被清洁的可能。过去的已过去，未来还未到来，我们，只活在此时此刻。

当你完全专注在每个当下时，当你的真我显现为头脑的主人时，你可以超越过去和未来，不再受它们左右。

考得不好的人，总想立即再考好一次来战胜那种羞愧感；婚姻失败的人，终其一生都想再找一个好婚姻来制衡失败感；赌输的人，总觉得下一次就会赢，却不知道真正应该去掉的只是这个“挫败”的感觉。

当你不再被这种感觉困扰时，你就不再受它的奴役，不停折腾。

放下，是最好的自我救赎。

2010年的一个清晨，一辆“英菲尼迪”汽车因司机酒驾，撞向了王辉的车，致使王辉的先生和女儿当场死亡，王辉身受重伤。但王辉醒来后，却说她不想一辈子活在仇恨里。八年后，王辉成了一位心理咨询师，她说为了康复她上过很多课程，其中有一课，叫作宽恕，宽恕过去，也是在宽恕自己。

原谅，不是辜负故人，是理解了生命的意义，活得更明白，更有智慧。

有的人已经瘦成竹竿了还嫌自己胖；有的人已经胖得走不动了还忍不住吃；有的人有三套房子了还觉得穷；有的人已经穷得没饭吃了还不愿出门工作；有的人到八十岁了还在穿比基尼秀大腿……

这真是真心所向吗？还是因为某个过去让你为此成瘾？是时候和过去说再见了。

那一天，当我在心里说出“我原谅”时，我感到了发自内心的真诚，就在那一瞬间，我被一种强大的力量所征服，我缴械投降，完全把自己交托。无论是那些曾经尴尬的、窘迫的、愤怒的、受挫的、失败的体验，还是那段让我不忍割舍的感情，很多牢固的陈旧的东西都开始在体内松动。

多年后，我才醒悟那就是爱的力量。原谅的本质，是把自己，完全地交托给那个更高更强大的爱。

离开挪威的一两年后，那段没有结果的感情，依然在某个暗黑的角落里，源源不断地向我输送着挫败感和不安全感，让我对爱情和婚姻都没有信心。

有一天，我遇到了一个来自法国的修行者，他看上去既深刻又平和。所以我向他求助，请你告诉我怎么可以摆脱这种心灵的束缚。

那个法国男人静静地看着我："我三十多岁了，还一个人在满世界晃荡，你觉得我找到答案了吗？"

那时候我以为这一生就只能如此了。但后来的一趟印度之旅后，我却发现我脱绑了，就那样，突然地，就自由了。

因为那一趟印度之行给了我永生难忘的爱，在那种获得面前，我感到过往一切的"失去"都只是为后来生命里的更大的收获做的铺垫。

真的，那一刻，你会对一切过往不再心怀惋惜和遗憾。

我们啊，曾经历了那么多世，而在这一世，在这个时代，这个地方，享受这个生命，不是为了来记恨那一句话，一件事，那个人，也不是为了要"成就"什么，而只是在这个生命的过程中去成长，去进化，成为最后的模样。

原来所有经历的一切，都只是为了指引我走向这最终的目的。西方心理学家把它称作自我实现，而瑜伽称它为真我实现。

我曾对吉娜说，原来我找的不是梦想，而是幸福感。而那时候我还不懂，幸福感会到来的，但幸福也不是目的地，真我才是。

林道的夜晚有很多星星陪伴。就像半年前在新西兰的夜空下道别一样，当吉娜抱紧我时，我的泪水就毫无遮拦地涌出来，两个人的生命仿佛有了某种宿命般的联系。

第二章

其实梦想承受不起生命的重量

财富和快乐不是对立的，我们都需要，但我的人生体会是，永远不要为了金钱而牺牲幸福，还有就是永远不要不懂装懂，要对人真诚。——维拉迪

那个和总统做过生意的卖岛人

做完环球采访七八年后，依然有人问我：你在路上采访过的印象最深刻的人是谁?

我的脑海里就会自然浮现出现他的样子。直到今天，我依然还在从那次见面中吸取养分。他是个有着伊朗名字的德国人，我叫他维拉迪先生。

我认识他时，他的事业已经很成功了，他是世界上最出色的岛屿经纪人。他以售卖和租赁岛屿为生，他的客户，从威廉王子夫妇到好莱坞明星尼古拉斯·凯奇，从足球明星罗纳尔多到富豪比尔·盖茨，遍布全世界，有人叫他世界岛王。

但他说，“我卖的不是岛屿，而是梦想。”

几天后，我收到了他的回信：“请告诉我你的联系方式，我明天给你打电话。”这是至今为止第一次，也是唯一一次被采访人主动联络我。

第二天，我果然接到了他的来电。电话对面的人，说话很慢，口齿清楚，清楚到我无法怀疑自己听错了——他说：“余小姐，我是维拉迪。请告诉我，我能为你做什么？”

等一下！他说能为我做什么？我在电话那头愣了一下，原本准备好的陈述，突然变得很不合时宜。我试图找到一句能立即接上的对

白，却发现在过去所有的经历中竟搜不出相似的情境。

在曾经的职场经历里，在见过的认识的打过交道的被人们冠以“成功人士”标签的人里，我遇到过许多有趣的人，但从来没有一位对我说：“请告诉我，我能为你做什么？”而他的口吻一点都不让人觉得假惺惺的。

“欢迎你到汉堡来。”他在电话里这样说。我挂上电话，嘴角依然在微笑。

一个月后，在德国汉堡市中心一间有湖景的办公室里，我见到了他。

对面的人，头发雪白，身材略宽，穿一身黑西装，褐色面颊，眼神明锐。

“你脸上有笑，说明旅行还不错。”

“很高兴见到你。”我伸手过去。他的手很温软，如他的人。

他身后的办公桌上堆满了文件。靠窗的墙上挂了三张蓝色地图，构成了一幅世界岛屿图。身前，是一张宽大的会议桌，米黄色的桌上，放了一个飞机模型。

他顺着我的视线拿起这架飞机：“这是加拿大航空公司寄来的礼物，恭喜我和他们一起飞行了100万英里。”

他的声调高起来：“100万英里！我也吓了一跳，我真的坐了那么多飞机吗？而且，这只是其中一家航空公司的记录！”

作为世界上最成功的岛屿经纪人，过去四十年里，他不停息地前往不同国家，向形形色色的客人，介绍形形色色的岛屿。我在心里计算着100万英里的长度，从地球到月球的距离约为22万英里，那就是比从地球去月球两个往返更长的距离。

“那天我突然想，我人生花了这么多时间在飞行，究竟是在浪费人生还是在体验人生呢？”维拉迪说。

我们一起回到四十年前梦想开始的地方。

“我妈妈是艺术家，父亲是商人。”他向我讲起了一个伊朗男人和一个德国女人组成的家庭。时空陡转，眼前的白发人，换作一个二十四岁的小伙，眼神还是那样锐利。那时，他按照父亲的意愿在攻读经济学博士学位。

有一天，他和好友雅克布约好在一家俄罗斯餐厅吃饭。但雅克布迟到了，无聊中，维拉迪顺手翻起桌上的一张报纸，一条新闻引起了他的兴趣。

报上说一个德国青年用5000德国马克，大约2500欧元的价格买下了一座岛屿。2500欧元就可以拥有一座岛！维拉迪的眼睛亮起来，他仔细盘算了银行账户里的钱。“也许我也可以买一座岛。”他对自己说。从那以后，他便四处寻找岛屿信息。

那是四十多年前，没网络，没手机，通讯也不发达。维拉迪用了两年时间，没找到任何线索，也没有再看到那个德国青年的信息。但这并没有挫伤他的积极性，很快他又有了新主意。他想地中海的岛屿价格高，也许在非洲塞舌尔这样的地方会有私人岛屿，能用很低的价格买到。

想到这里，维拉迪立即开车去伦敦拜访了塞舌尔驻伦敦“大使馆”。

那时的塞舌尔还没有真正的大使馆，维拉迪来到总督办公室，对他说：“先生，我想在你的国家买一座岛，请问哪里能找到信息？”

“什么！？”总督先生看着对面这嘴上无毛的年轻人，一口回绝道，“没人卖岛，你走吧！”

维拉迪很失落，但就在他悻悻地将要离开办公室时，却瞥见角落里有一叠塞舌尔当地的报纸。

“总督先生，”他礼貌地说，“请问我能拿一份报纸吗？”

总督不耐烦地说：“拿了就赶紧走吧！”

维拉迪拿到报纸，很快找到了报社的通信地址，并将100马克塞进信封，寄给了这家报纸。

“我给这家报纸寄了100马克，请他们帮我登一则广告：德国的维拉迪先生想买塞舌尔的一座岛屿，请有意者和我联系。”

一个月后，他果真收到了从塞舌尔寄来的报纸。他没想到100马克那么值钱，他的广告竟然占了整整一个版面！

不久后，维拉迪接到了一位年轻的塞舌尔律师的电话，这位律师刚完成学业。

“我有位客户有一个岛屿出售，你有兴趣来看看吗？”

“当然了！”维拉迪辗转到达了那时还没太多人去过的塞舌尔。

岛屿的主人是位意大利人，这个岛原本是买下来送给爱人的，可惜爱情没有岛屿长寿。这个岛真的很美，但它的价格也超过百万。

维拉迪拍了很多照片，但显然，他根本买不起。对于很多人来说，这个追梦的故事就告一段落了。但维拉迪不但不失落，反而很兴奋。

他整理了岛屿的照片和相关信息，做了二十份资料，并将资料分别寄给了当时德国最有钱的二十位富豪。

“我们在报上经常读到一些有钱人的名字，我就照着名字把资料寄给他们。我在信里说，‘您好，我是一个学生，在塞舌尔看到了一个非常美丽的岛屿，但我没有能力买它。如果您对这个岛屿感兴趣，我很愿意介绍给您，赚一些佣金。’”

维拉迪说自己很幸运。因为在那些最有钱的人里面，真的有一位先生喜欢上了这个岛屿，也并不介意写信给他的是一个学生。

这位先生，是德国一位有名的地产商。他约来了维拉迪。

“我必须承认，我对做地产经纪没有任何经验，我只是个学生。但我很愿意向您学习。”

“听着年轻人，”地产商说，“我知道你没经验，我可以教你。你希望得到多少佣金？”

维拉迪睁大了眼睛，不知如何作答。

地产商举起一只手，“5%？”

维拉迪呆在那里，脑子一片空白。

地产商收起了一个指头：“4%？”

维拉迪太紧张了，不知道该如何反应。

“3%？”地产商又收起了一个指头。

“3%就很好，很好，先生！”维拉迪这才反应过来，连忙叫住。地产商笑了。

岛屿的名字叫库西纳岛，那位地产商和两位朋友一起把它买下来，后来，他和其中一位朋友相继离开人世，他的朋友决定将岛屿出售。维拉迪又再次成为库西纳岛的经纪人。再后来，披头士乐队的保罗．麦卡尼曾和新婚妻子租下这个岛屿。

这是维拉迪人生中的第一笔岛屿交易。那位给他打电话的塞舌尔律师名叫詹姆斯·曼卡姆。这位律师后来成了一位政治家，并当上了塞舌尔共和国的第一任总统。

对面的维拉迪笑了，他头发银白，目光炯炯。

开创岛屿经纪事业，并不是一蹴而就。尽管成功完成过一笔交易，但他的计划却受到了父亲的阻碍。他听从父亲的安排在银行工作了两年。两年后，父亲因病去世，维拉迪重拾旧梦。

“我不介意生活中的困难。第一个十年，我把赚来的每笔钱都用来创业，第二个十年，我们才真正开始赚钱。”

不知是在第二还是第三个十年里，维拉迪在新西兰买下了一座岛，圆了他最初的梦。每年圣诞节，他都会带家人去岛上度假。

“你会发现，真正买岛的人，对岛都是有感情的，他们并不是为了炫耀自己的财富。我跟这些岛主交往，也不只是做生意，我们一起去岛上体验，分享对岛屿的热爱和对生活的认识。我和他们中的很多人都成了朋友。”

我坐在对面，看着他，开始理解为什么他说自己卖的不是岛屿，而是梦想。

拥有一个岛，其实是他自己的梦。而他真的用了二三十年时光去实现了自己年轻时的那个梦。他似乎不怕任何困难，任何变化，任何人，不焦躁，也不气馁。我自始至终在他身上都感受到一种从容，似乎任何挫折，在他眼里都可以变成新的机遇，而他只是专注在自己的目标上，没有游离。

但他在我生命里留下的远不只这些传奇。

那天晚上，维拉迪先生邀请我和他一起参加世界未来理事会的年会，这是一个致力于通过改变政策而促进世界绿色发展的国际组织。

不管遇到谁，他都会在第一时间就立即把我介绍给对方。

“这是从中国来的余小姐，她在世界各地采访人们的梦想。”

他甚至引来了一群科学家和我讨论挪威公主的守护天使，这让我在一群陌生人中也感到自在和舒适。后来我才知道，其中一位和我谈天的先生，是德国的第二大富商麦克尔·奥托。

那时，维拉迪先生在我耳边说道：“你看奥托先生有几十亿欧元的财产，但他在人群里却完全看不出来，他甚至没有保镖。当很多有钱人花大把时间和金钱在豪车、美女上时，奥托先生却在这里和我们探讨地球的未来，他真值得我们学习。”

那时，我觉得身旁的他就像父亲一样。

维拉迪先生今年七十二岁了，他依然飞行在世界各地。出售岛屿只是他工作的一部分，他是世界未来理事会的董事成员和赞助人，他热诚地关注地球未来，也酷爱搜集地图，还开了两家地理书店。

我愿七十岁时也如他一般，依然投身在热爱的事业里，从容不迫，忙碌不焦躁。

一生很短，短到只能专注地做好一两件事。

多年后，“世界岛王”的传奇不再成为我们饭桌上的话题，但随着我年纪的增长，他对我的影响却在递增。

每当网络上那些拥有奇能的“人生赢家”“成功人士”、大V等意见领袖们，用粗鄙而“实在”的言论刮起一阵又一阵热议风潮时，用他们的傲慢和自大降服粉丝时，我就会想起那些出现在我生命里的，如维拉迪先生一般的人们。

我会对自己说，这个世界是有谦卑的。因为我见过，也体验过。我知道那些恭谦的言行如何滋养过我的心，给过我多少向上、向好的信心和力量。真诚真的不等于粗俗，谦卑也不是虚伪，礼貌不是做作，教养也不是装的。

纯真，是每个人带到这个世界的第一份礼物；一颗赤子之心，会滋养内在的谦卑；而爱，是它的本质。

这些，原本与生俱来。

分开时，维拉迪先生一面为我打开车门，一面说道：“Ying，财富和快乐不是对立的，都需要，但我的人生体会是，永远不要为了金钱而牺牲幸福，还有就是永远不要不懂装懂，要对人真诚。”

有智慧的老人不会畏惧皱纹，不会畏惧皮肤和肌肉的衰老，真正应该让人畏惧的，是岁数到了，智慧却没到。

七十岁的绚烂，不是活成三十岁的样子

“七十岁时你会做什么？身边有一群什么样的朋友？”认识雅可布后，我开始思考自己的老年。

第一次听到他的名字时，他只是岛王维拉迪故事里的路人甲。

四十年前，因为一位好友迟到，维拉迪在无聊中拿起一张报纸，读到一条新闻，才做了一个买岛的梦。而雅可布，就是故事里那位迟到的朋友。

四十年后，我在世界未来理事会的年会上认识了他，他是创始人。

和维拉迪心宽体胖面容红润的好叔叔形象相反，雅可布双肩宽阔，高大挺拔，头发银白，戴一副银框眼镜。他穿一件深棕色呢料西装，里面是件同色衬衣，扣子一直系到脖颈，让你感到这个人是经通文史哲、熟稔政治经济、只听古典音乐的那种欧洲高级知识分子。

这不是说他不苟言笑，相反，他的脸上总是带着一种意味深长的笑容，但就像那种变换角度会看见不同图样的卡片一样，我一面觉得这笑容里充满暖意，另一面，我又感觉到那里面有一种冷峻的反讽，仿佛这笑容背后藏了一个刻薄的随时准备拆穿你的无知的高傲学者，这让我和他说话的时候不由自主地谨慎起来。

而事实上他的履历真的符合这样一种期待：毕业于牛津大学基督教会学院，主修哲学、政治和经济，是集邮家、作家、演讲人、早期

政治家、社会活动家。他出生于一个贵族家庭，祖父是生物学家以及生物符号学的创始人。

当我面对这样一个不知道采访从哪儿下手的人时，我就会问一个简单问题——你的梦想是什么?

雅可布出生在瑞典乌普萨拉，一个在一战后从爱沙尼亚迁来的德国贵族家庭。这是一个关心政治的家族，从小他就在父亲、叔叔和爷爷的议政声中长大，这让他习惯性思考社会问题并总试图找到解决方法。

渐渐地，他发现原来很多社会问题都有解决方案，却没有人愿意听，但有一种人，他们的话，人们会认真听，那就是诺贝尔奖得主。

经过深思熟虑，瑞典公民雅可布给诺贝尔奖委员会写了一封言辞恳切的信函，提议由他来出资，增加一个关于环境保护和人类发展的奖项，却遭到了拒绝。

但雅克布没有放弃，他干脆自己创立了一个奖——正确生活方式奖，表彰对环境保护和人类进步做出贡献的人们。颁奖日子就定在诺贝尔奖揭晓的前一天。

那是1980年。

很快，媒体就像被捅过的马蜂窝一样嗡嗡作响，有人说这是美国中央情报局的阴谋，另一些人说这密谋来自苏联的秘密警察，但最后当人们发现第一个获奖者是那位在非洲为穷人设计房子的埃及建筑师哈桑·法斯时，他们闭嘴了。

三十年后，正确生活方式奖在欧洲被普遍认知，人们称它为“诺贝尔环境奖”。

我们相识的那一年，中国企业家黄鸣因对太阳能的开发获得了2011年的正确生活方式奖，成为第一位获得这个奖项的中国人。

青少年时代雅可布就开始了邮票买卖，他是位职业集邮家，这让他早早实现了经济自主。

1980年，三十六岁的雅可布拿出多年集邮的积蓄创办了正确生活方式奖，这些钱支持他筹办了前五年的颁奖，到第六年时，他才开始得到捐赠。

他做过记者、自由撰稿人，参加过欧洲议会，当过“绿色和平”组织代表，但他逐渐意识到只是颁奖给个人不够，需要表彰那些有利于地球和人类和谐发展的政策和法律，因为政策和法律才能最有效地改变世界。

2007年，六十三岁的雅可布创立了世界未来协会。

受汉堡市长和企业家麦克尔·奥托的邀请和捐助，世界未来协会总部设在汉堡。每一年，他们邀请五十位来自世界各国不同领域的顾问讨论当年的工作方向，推选出最好的政策，他们欢迎议员参加听证会，通过制定和修改政策、律法去影响世界。

“我们真正在改变着各国的法律！”他的眼睛里闪着光。

维拉迪说雅可布是个真正活在梦想里的人，他很好奇雅可布会怎么回答我的问题。

但他的答案出乎我的意料。

“在过去几十年里我们影响过很多人，改变过很多人的命运，但坦白说，媒体的讽刺让我失望，筹款的艰难让我失望，这个世界成倍增长的问题和灾难也让我失望，从这个角度看，我一直活在噩梦里。的确我创办了两个奖项，是梦想成真了，但环境污染、经济危机、失业、能源危机在不断增加，我不觉得这是我梦想的世界。当然我们做的事是有价值的，但我感到我们还有更多责任。”

当谈到梦想时，人们常常会自然地谈到自己的价值和意义，但雅可布的梦想，却在一个完全不同的层面上。我感到“成功”二字对他似

乎没太大意义，他的注意力一直聚焦在他想解决的问题上，而这也不是出于个人的成就感，而是出于一个人对这个世界的一种单纯的天然的责任感和爱。

那天下午，他坐在对面，向我如此描述了一个六十七岁老人的梦想："每年我要花大量精力为基金会筹钱，我现在就是希望有笔资金，能让我这几年不必想着筹钱，可以花更多时间考虑具体工作。"

认识维拉迪和雅可布两位先生后，我开始思考我的老年。未来四十年要如何度过？七十岁时我要做什么？有什么样的挚友？

雅可布今年七十四岁，和他七十二岁的好友维拉迪一样，依然全身心地投入在他的梦想里。

维拉迪也是世界未来理事会的董事成员和多年的赞助人。不久前，他们曾打算共同出售一批珍藏多年的地图为世界未来理事会的新中心筹款。我能感到他们之间的那种惺惺相惜。

从那以后，我开始结识更多优秀的长者，他们颠覆了我曾经对老年的想象。

原来有很多人不是六十岁就退休，原来有些事可以做一辈子。

在这个世上，有一类人，是不退休的。工作对他们而言，到最后只是给予。

我的瑜伽导师Shri Mataji，一位联合国高管的妻子，两个女儿的母亲，在完成了她作为母亲和妻子的角色后，五十岁开始了她传播瑜伽的使命，并用余生近四十年的时间在世界各国免费教授瑜伽冥想，帮助人们找回生命的意义。

多年后，我感叹如果能早一些认识Shri Mataji，我的人生可能不会走那么多冤枉路，不会耗费那么多的精力用于安抚我的忧郁、愤怒、挫败、恐惧、自卑……不会自找那么多虚幻的痛苦，我会把青春用在更重要的事上。

如果我们的生命里能再多一些真正的长者和智者，一代又一代地将毕生所领悟的智慧传递下去，后代可以站在前人的肩膀上继续向上攀爬，那么人类可能会比现在更幸福。

这些年，我听到了很多“励志”故事：八十岁少女，七十岁再恋爱，六十岁老鲜肉……

也曾被故事惊艳，也曾被“青春不老”所感动，但最后我忍不住自问：一位老人像年轻人那样活着，穿比基尼、跳伞、谈恋爱、去冲浪，只能说明他还像年轻人一样，但老人，难道不应该成熟得像位真正的老人一样，拥有真知和智慧吗?

生命的价值真的就是六十岁时还拥有三十岁的肌肉和心脏吗?

人到老年，如果动不动依然心神不定，气急败坏；如果还为情所困，还在追求感官享乐，还不知天命；再长生不老也得不到年纪赐予的财富。

有智慧的老人不会畏惧皱纹，不会畏惧皮肤和肌肉的衰老，真正应该让人畏惧的，是岁数到了，智慧却没到。

有位朋友的阿姨，因为失眠而一蹶不振，五十岁后再无心工作，日日夜夜担忧自己的健康；有位叔叔，经历了五次婚姻，依然得不到幸福；有位老总，历尽人生，修尽佛法，但一言不合就能让他气急败坏破口大骂……

这个世界还有那么多难题等着我们去攻克，但我们自己，不应当成为自己和别人生命中的难题啊。

当我年老时，我愿有智慧告诉那些年轻的生命我所感悟的关于幸福的秘密，关于生命的价值，关于这个“我”的真相。

愿你，不必十五岁就感慨生命没有意义；不必为了两三次恋爱失败就自寻短见；不必在人生低谷时就开始憎恨和自我厌恶；也不必如我一样，绕着大半个地球四处寻找答案。

我愿那时我能有足够的智慧告诉你，人应当永远努力让心静下来，专注在对的事情上，专注在有益于人类进步和人类进化的事情上，专注在内心的平衡和喜乐上。我愿你能守护你的纯真和仁爱；你能滋养你的自尊，修正你的言行，拥有一颗博大的心，去爱人。

不要做一个聪明人，但要做一个智者。相信真，善，美，去追求你内在的尊贵，远离粗鄙，远离暴力。

当你的内心还不够坚强时，你应当远离“成功”和掌声，当你强大时，你应该去给予，只是给予。

学会臣服和交托，永远不要对生命失望。永远相信爱。

这世上，真的有人亲身示范过。

当我老去时，我愿成为他们的模样，身边有一群对生命有着同样认知的朋友，不需要一起跳伞、骑马，做一些看上去“年轻”的事，却愿我们都能了悟身心健康之道，自然之道；直到生命将尽，我们都还有力量为世界做些什么；而我们知道自己不是做事者，上天才是，我们只是去享受这个过程的喜乐。

这，是我的梦想。

住在巴黎时，邻居来找我聊天，身边的法国朋友提醒我说："他似乎对你有企图。"

我说："不会的，我说了我有男朋友。"

法国朋友笑起来："法国男人可不管这些。"

其实我不适合你们巴黎式的爱情

二十一岁那年，我认识过一对法国情侣。男生是位电影导演，准确地说，是位刚从电影学院毕业的准导演，女朋友是位艺术家。女士比男士大五岁，他们风趣、热诚、体贴，讨人喜欢。

"你们在一起那么久，什么时候结婚？"我那时候很单纯。

"我们不结婚。"女士说。

"不结婚？"

"我们不相信婚姻，如果爱就在一起，不爱了，婚姻还要把人锁住吗？"

那时候我觉得这前卫的想法太酷了！

二十三岁，我住在巴黎。第一次，一个人在异国生活。

对一个学电影的姑娘来说，去法国生活是一个梦。那年我找到一个机会，向法国大使馆申请了一份中文助教的工作。

有位会讲法语的德国留学生帮助了我。他说一个人很想去另一个国家生活的那种心情，他体验过。

这个德国男孩儿很热诚，他生怕我不了解外面的世界，所以告诉了我很多欧洲的繁华，也告诉了我欧洲式的爱情。

“我在德国有一个女朋友，但我们不阻碍彼此和其他人发生性关系，只是需要对彼此诚实。”

“什么？”我简直不能相信自己的耳朵。

“爱和性是分开的。”他试图让我接受这种不传统的爱情观。但他没有说服我。

这个德国男生很善于观察分析，他经常总结出很多有趣的理论。

“我发现亚洲女生喜欢穿超短裙，她们觉得这是可爱，但在欧洲，这却是性暗示。欧洲女生很少穿超短裙，但她们的衣领却没有中国人保守，那是性感。”

这一次，我觉得他有点道理。短裙原来是性暗示，好像露上面就没那么直接，那叫性感。

德国男生是对的，巴黎的女生很少穿超短裙，除非去夜店。但她们所有的上衣领口却都是敞开的，有的袒露，有的含蓄，开一条细长的缝到胸口，露出修长的脖颈，那么自然。标准的法式优雅。

到巴黎后，我决定让自己融入“法国文化”。我的第一次尝试是一件紫色条纹V领T恤。紧身条纹包裹住年轻的身体，暴露出从未袒露过的胸口。

低头，就看见起伏的胸部，我感到不自在。但我觉得要克服这种羞怯。新着装吓坏了我的中国闺密。“怎么穿这么低胸的衣服？”她的声音里流露出一种奇怪的味道。

我心想，你不懂，这才是性感。

我的世界也在改变。

我在十三区中国城的两所学校教中文。卡米尔克洛代尔是初中，学生是十二岁至十五岁的孩子，再往前走500米，是卡布瑞丽佛里高中。

法国的中学几乎每隔两个月就有一次长假。一放假，我就背上包，去法国北部逛市集，去南部看古城，去荷兰看郁金香、去英国过春节，去西班牙看海。我和中国助教去圣母院听钟，和德国助教去枫丹白露看喷泉，和喀麦隆朋友听拉丁音乐，去卢浮宫看画，去蓬皮杜中心看展。

也是在那一年，我的法国情侣朋友，迎来了他们的第一个孩子。男生正为他的第一部长篇剧情电影写剧本，女生一面迎接新生命，一面还在准备她的个展。

他们问我："你喜欢法国吗？"

我说"当然。"我那时觉得法国赋予了我一种全新的人格，在一个姑娘二十三岁的时候，这种多元文化的介入是多么重要，让我变得开明、丰富、有趣，还有性感。

那年在巴黎，我觉得已见过了这世上所有的美女。白人、黄种人、黑人……争奇斗艳，各有芬芳。

我知道了喜欢喝的白葡萄酒的名字，知道了我适合的口红颜色，什么场合穿什么衣服。当我和异性相处时，我懂得如何通过调整衣领开口的深度来获得不同程度的关注。

我获得了一种从未有过的感受——"自信"。

走在路上，有男人在我耳旁说："你太美了。"

我不再面红耳赤，耳朵听出老茧。

我曾像找到新大陆一样迎接过这些外在的改变。

但当我这次再回巴黎，当我的心被那段情感掏空时，我发现我不仅错了，还丢了很多东西。

巴黎还是那个巴黎，但再紧致的身体，再优雅的衣服，也掩盖不了我的挫败感。

夜深人静处，只有我自己知道，再性感，也给不了真自信。

当身穿紧身衣、露脐装、超短裙，敞着领口和后背时，我的注意力一直游离在身体表面，我或暗自陶醉在身体的曲线中，或在潜意识里关注着他人的视线。当我沉醉在性感中时，我离自己的真心有十万八千里那么远。

多年后，我去印度学习传统瑜伽，体式课上我们被要求穿宽大的运动服。

那一刻，我体验到了与穿紧身瑜伽服相比，注意力发生的微妙改变。当我完全不再关注外形时，所有注意力才会进入内在。我的身体，只是一个壳。而我发现，原来壳里面还有一个非常高级的天下。

后来学习生理解剖，知道了原来肺的起点就在锁骨凹陷内侧，皮肤里面。也知道了人的皮肤不是一道防风墙。

《黄帝内经》说："风者，百病之长也。"暴露胸襟，风邪，便"长驱直入"。寒气堆积在内，体寒，心也一起寒。

瑜伽也说，健全的心轮会赋予人安全感和信心。而在风吹日晒中暴露心轮，会伤害一个人的信心和安全感。

但这些话，怎么以前却听不进去！

这些年我们暴露过的心胸和后背，和今天集体缺乏的安全感之间是否有着某种内在的联系？

到底是什么在影响我们内在的安全感？

住巴黎时，邻居来找我聊天，身边的法国朋友提醒我说："他似乎对你有企图。"

我说："不会的，我说了我有男朋友。"

法国朋友笑起来：“法国男人可不管这些。”

活在这样的世界观里，一个人怎么可能有安全感？怎么可能平静？

可我啊，却如此迷恋过法国电影，法式的浪漫，如此热诚地吸收着西方各种迥异的文化，大胆地尝试着各种过去从未尝试的东西，如此欣赏过他们的创新、他们对传统的突破、对人性的探索，甚至克服着我内在本能的不安，为了去体验他们所体验的事物，却忘记了一个人要成长，就得像大树一样，得先扎住根。

人贵在有自知之明，贵在有明辨力。

“我全身是僵硬的。”多年后北欧来的娜姐告诉了我很多外面看不见的东西，你看得见她结实紧致矫健的身体，却看不见她肌肉中的僵硬，更看不见她内心的苦寂。

最深的伤，都藏在时间精微的末梢里，在那些看不见的地方。

几年后，那对法国情侣分道扬镳，在他们的第二个孩子出生不久后。男生拍完了他的第一部长篇电影，在戛纳得了奖。后来男生有了新女友。我很久没再听到女生的消息。

这个结果或许早就是注定的，因为一开始，他们就决定了要过一种自由的，没有安全感的生活。

而那个曾经宣称爱和性可以分开的德国男生，在伤害过一个又一个姑娘的心后，在最后一个要和他分手的女友前痛哭流涕。他承认自己其实受了很多很多伤，最后他说，“我那时候真的很蠢”。

我想他那时是真心地希望帮我认识那个外面的世界，也许是他在我们的国家里看到了太多的保守、传统和“不开化”。

但古老的文明，有它长存的理由啊。

人的心，都是肉长的，无论是东方人，还是西方人。人类对真、善、美、爱、温暖、尊重和安全感的渴望其实没有太大差异。

我越发在自己的文化中找到了内在的归属。爱上中医，爱上瑜伽，爱上古老文化中的智慧。

这些年，我曾在无数的家庭里借宿过，但东方人的爱是不同的。西方人的爱，是友爱，但东方人的爱，是你到我家，就是家人的那种爱。我必须得承认，在东方家庭式的爱里，我更自在。

坦白地说，那一年在巴黎其实很精彩。

我教了十二个班，学生的年纪跨度从十二岁到十八岁，我和他们画过画、剪过纸、读过诗，演过戏；我学会了法语，学会坐火车去欧洲各国旅行，学会每个星期去博物馆看展览；我在塞纳河畔逛过老书店，在蒙彼利埃得到过这辈子最幸福的圣诞节，在巴塞罗那见过此生最美的音乐喷泉；我第一次吃生蚝，第一次吃西班牙烩饭，还学会了做阿拉伯鸡肉库斯饭；我认识了南亚闺蜜，德国女友，结识了来自非洲的黑人朋友。

世界在我面前敞开，延展，那么宽大。

我们需要去认识和吸收外面的精彩，但越拥抱多元文化，就越需要找到内在的根基，找到重心力。

这样你才能稳稳地安住在这个世界，无论外面多热闹，你的心都应当是如一的，坦荡的，稳定的，平安的，自足的。

你要相信直觉，对一切潜在的人为危险说不，对一切可能酿成危险的情境说不，对一切与纯真背离的关系，说不。这是你最好的自我保护。

果断说不

“来美国做什么？”柜台后面的工作人员带着口音，像是马来西亚裔的移民。他头发花白，板着脸，斜眼从厚厚的镜片后看过来。

“我是旅行作家，来美国采访梦想。”海关总让人很难放松，但我信心十足，笑盈盈地回应他。

“作家？”他歪起脑袋，一副不信的模样，“你写什么？”

“梦想。”

“你？是作家？”他脸上浮起一丝嘲讽，“写什么啊？”

“我采访人们的梦想。”

“你采访梦想？你是做什么的？”他再次抬高头，翻了个白眼。

大叔，你听不懂人话吗？

“我是个旅行作家，在不同国家采访人们的梦想。”这时，我已经拉长了脸，再也露不出任何笑容。

“采访什么？”

等他问到第五遍时，好想一手把他的头发给扯了。

直到我涨红了脸，全身都已经气鼓鼓的，他才让我通过。

后来有朋友安慰我说这是美国海关的一种伎俩，为了识别伪造身份的人。

但那个人啊，还带着浓厚的外国口音，他一定也站在我的位置上过。

那年他站在美国海关的门口时，是否体验过同样严苛甚至带着轻蔑、羞辱的问询？是否能体会窗口对面的人内心的感受？人与人之间，真的必须如此吗?

第二天，和一群纽约的艺术家吃饭。

坐在旁边的男人，是个全美挺有名气的艺术家。他比我年长十来岁，脸上却不怎么看得出岁月痕迹。虽然名气不小，待人却非常友善，我一高兴，话也多说了不少。

饭罢，他问我有没有安排，他打算去看部电影。他说这是一部能帮我很好了解美国政治的电影，如果我没安排，可以和他一起去。

对这种体验当地文化的事我向来不推辞，更何况还有个艺术家作陪，多好。

门口，我们各自买了自己的电影票。

灯熄了。二十分钟后，一只手伸过来，抓住我放在膝盖上的手，指尖在我掌心游走。我的手僵在半空，心里很矛盾，想把手抽出来，又觉得立即拿开有点让对方失颜面。过了一会儿，见我没有反应，那只手知趣地退回去了。

出来时，他说：“曼哈顿不大，从这里其实可以走回你的酒店，我陪你走一走，我们可以在你住的附近找个地方喝一杯。”

我说“好”。我觉得电影院里我已经表明了态度，现在我们可以做朋友了。老实说，一个知名艺术家想继续和我长谈，那时的我总觉得这不是件坏事。

一路上我听了很多他的过去。一个聪明、能干、多才多艺的人，却有一颗敏感容易受伤的心。那颗心里，住了很多我不能理解的矛盾。

快到楼下时，他不经意地说："我还有个主意，我们其实可以在商店里买瓶红酒，去你住的酒店喝，这样更便宜。"

什么？我心里吃了一惊，你想和我回酒店？

是我误会了？还是我不了解美国文化？

这一路的陪伴，顿时变得有些可笑。

但我再傻也知道必须要说不了。

我说："太晚了，我的朋友可能已经睡下了。"

"你还有朋友一起？"他一脸惊诧。

"是啊！"我面不改色。

他拍着脑门尴尬地笑起来，好像干了一件大蠢事。

他是个挺有名气的艺术家，做过不少有趣的项目，我想和他多聊聊，而我也感觉他很愿意和我继续聊聊。

但我们想聊的原来不是一件事。

一个月后，在美国西海岸，圣莫妮卡。

我和一群来自美国、墨西哥、智利的新朋友相约去跳Salsa[注]。那天跳得真开心，朋友说"你的身体里一定流淌着拉丁美洲的血液吧！"

我认识了活动的组织者乔治，整个晚上，他像绅士一样陪伴我。别担心，他说，跳完舞后会开车送我回家。

夜深了，加州的阳光再好，冬夜里也是冷的。

我们一直跳到最后一支舞曲结束。"走吧！"我说。

“别着急，明天你就要离开了，我要带你去吃最地道的墨西哥塔可饼！”

塔可饼就在附近，一个流动的外卖车。我们打了包，我回味着整夜的音乐，整夜的畅跳。

但很快，我就笑不出来了。车慢慢开，开进一个陌生的地库。

“乔治，这是哪里？”我听到自己的声音在黑夜里轻微地颤抖。

“外面太冷了，我们先去我家吃饼，然后我送你回去。”他平静地说。

他说得那么自然，我若是惊恐起来，反而显得自己有些小题大做。但我全身的神经已经紧绷起来，脑子里万马奔腾。

他住在一个高层公寓里，我一边跟在他后面打量地形，一边考虑各种逃跑的路径。如果局面失控，我怎么逃?

进屋了。我坐在离门口最近的沙发上，没坐实，随时准备开门跑出去。

“喝酒吗？”他指着对面吧台上一大瓶装在透明玻璃容器里的蓝色液体。

“不，谢谢。”

“真的不喝？我自己酿的。”

“不，谢谢。”我的声音听上去冷冰冰的。

我恨自己怎么这么蠢！

我尽量让自己看起来自然，注意他的每个动作，看他一口一口地喝酒，吃饼，直到他把最后一口饼放进嘴里。

我立即站起来：“好了，吃完了，我们走吧！”

直到平安地走到家门口，我才松下一口气。

“再见了！Ying，你知道吗？你是个特别的人。”他对我说。

“谢谢，再见。”我笑起来，那不是高兴，而是如释重负后的庆幸。

这些事，就这么过去了。

后来有人问我：“你出去那么久，没经历过危险吗？”

我想了想说：“没有。”

因为我真的没意识到过自己曾经所处的危险。总觉得只要最后没有坏事发生，人和人之间就没必要撕破脸。

几年过去了。

2015年，我第一次在认识的人里听说了被性侵的经历。我不仅认识受害者，还认识性侵者！

那是一位我曾在纽约跟他上过工作坊的老师，年过半百，是位全世界都德高望重的知名舞者。

2016年，又一位舞者性侵女性的消息被曝光。性侵者是位全世界顶级的法国舞者。很多女性站出来，讲述她们遭到过的胁迫。

2017年，数十位女性爆出被好莱坞金牌制片人哈维·温斯坦性侵的经历，其中有几人称遭到强奸。被侵犯的女性中，包括不少好莱坞一线明星。

2018年，美国体操队前队医拉里·纳萨尔因长期性侵队员，被判决入狱40年至175年。超过100位女性称遭到过他的性侵，受害者几乎都是未成年人，其中包括两位奥运冠军。

然后我才开始警醒那些年我经历的过去。

我只是幸运，或者没遇到太糟的人，或许没陷入太糟的境遇，但我其实不知道如何自保，因为那时的我还不知道这世上有这么多被隐

藏的欺凌，不知道有这么多扭曲的灵魂，躲在笔挺高级的西装下，人模人样地在面前走过。

我不是假天真，是真无知。

在我没有真正在内在建立起完全自尊的年纪，在我还不知道我是谁的岁月里，我曾乐于和“成功人士”攀谈，求教取经。我盲目地信任他们，觉得他们既然能“成功”，就一定能给我带来一些有益的启示。那些无明，有时会蒙蔽我内在天然的明辨力。

当对面的人，套上“专家”“名人”“老板”“导师”，甚至“亲戚”“朋友”的外壳时，很多人会放松戒备，会碍于面子，会受制于对方的淫威，甚至丧失自救的本能和勇气。有时候恰恰是那些天真的信任，给了危险可乘之机。

如果我可以遇到那年的自己，我会严肃地告诫她，你要果断说不。你要相信直觉，对一切潜在的人为危险说不，对一切可能酿成危险的情境说不，对一切与纯真背离的关系，说不。这是你最好的自我保护。

不应从此就惧怕异性。但我们要有完全的明辨力，并时刻警醒，避免将自己一个人置于与异性单独相处的隐蔽空间。

还有，让关系简单化。

后来，我开始把我先生以外的其他异性都当作我的兄弟、叔叔、爷爷……是的，不是朋友，是家人。

在印度学习时，我把班上的男同学叫作兄弟。

“你叫我们什么？”他们不相信自己的耳朵。

“Brothers。”我说，“你们是我的Indian Brothers。”我像对待兄弟一样关心他们，却谨守兄妹间的分际。

我依然记得他们脸上的惊喜。直到今天，当他们问候我时，他们会说，我的中国妹妹/姐姐，你最近怎么样?

简单的关系，会让事情更简单容易。

当我还在觉得性感是种美的年纪，我曾觉得被一些异性爱慕不是件太坏的事。但有一天，我发现，让自己享受的，被取悦的，不是我，而是那可笑的小我。

不要去享受那些没有意义的爱慕，你的世界会清静。

但我们能做的还不只如此。

纯真不只属于孩子，它是一个良性社会的基础，是所有美好品行的根基。我们每个人都应竭尽全力地去呵护内在的纯真，并对一切反纯真的言行，清晰地说不。在这个任何人都可以向任何人表达爱慕的时代，在这个没有任何禁忌和底线，在这个鼓吹欲望蓬勃生长的时代，病态，还在不断滋生，以各样的形式，潜伏在四周、水底，等待各种可乘之机。

在我们揭示恶人恶行，制定法律保护弱者时，更应该铲除让病态滋生的根，断掉它们的养分：是欲望的过渡膨胀，是内在正法的丧失，是纯真的玷污，是生态的失衡，是真我的迷失。

就像疾病一样，一切病态都是外在的显现，真正的原因，在里面。只有从根处改变，病态才会自然消失。

在净化环境的这条路上，其实匹夫有责。

---

1. Salsa，萨尔萨舞，一种拉丁风格的舞蹈，其热情奔放的舞风不逊于伦巴、恰恰，但却比它们更容易入门。——编者注

做你喜欢的事有两个结果：第一个是你可能没成功，但至少你去做了；第二个结果，是你可能会成功，名、利会到来，但名利其实只是蛋糕上的裱花，真正的蛋糕是你的工作。——黄哲伦

我想做的不是裱花，而是蛋糕

感恩节前夕，纽约下了两天大雨。一天夜里，我顶着暴雨和莫名的头疼，看了一部百老汇的新剧《中式英语》。

第二天，我在后台认识了他。而我在纽约的故事就从那次见面开始变得很戏剧。

“做自己喜欢的事一般就两个结果。第一个是没成功，第二个是你可能会成功。但是——”

他没说完，先讲了一个自己的故事。

他出生在一个美国华人家庭，父亲讲上海话，母亲是讲福建话的菲律宾华人，所以，他和两个妹妹都没机会学普通话，因为他们在家说英语。

他也听说华人家庭里有很多“虎妈”，但他和妹妹没有这样的压力。

“我的外祖母经常说为什么每个人都想得A，为什么不能是B呢？”

但他依然还是拿A。小学和中学他一直是学生会主席，高中时爱上辩论，参加过很多比赛，能言善辩，他一度认为自己会成为律师或

商人。他的母亲是位钢琴家，他从小演奏小提琴，也考虑过成为音乐家的可能。

这些梦想最终却以一种别样的形式回归。

后来他进入斯坦福大学学习英文。大一看过莎士比亚的《冬天的故事》后，他萌发了写戏的念头。

教授看到他创作的第一个剧本时说："太差了！"

但也是这位教授，将他介绍进了一个剧本创作课程。在课上，他开始大量阅读，看演出，并懂得如何创作。

毕业时，他写了一个关于新旧两代华人移民的戏。

他的银行家父亲第一次读到剧本时，指着剧中的脏话大怒："我们把你送进这么好的大学，你就学了这些！"

但父母还是出现在了首演现场。演出就在学校宿舍楼的大厅里，能坐八十人。

"如果很糟，我们就制止他，还来得及。"父亲对母亲说。

但演出结束时，父亲却发现自己泪流满面地站在儿子面前。原来这个故事说的正是他的生活和他走过的路。

他是个连英文小说都读不完的银行家，并固执地认为戏剧是一种不务正业的消遣，但从那天起，他理解了儿子。

不久后，这部作品被搬上纽约舞台。

这次意外的成功让他意识到也许他在这方面还有点天赋，也许他可以成为一个真正的编剧。在父母的支持下，他进入耶鲁戏剧学院继续深造。

不久后，他的其中一部关于中国劳工的作品《舞蹈与铁路》获得了普利策奖提名，而另一部讲述华人家庭和西方宗教信仰的《家庭挚爱》获得了纽约戏剧委员会奖。

而后，他写出了《蝴蝶君》，一个关于西方外交官与中国京剧演员畸形爱恋的故事。

这部戏于1988年在百老汇公演后轰动了美国，也为他赢得了美国戏剧界最高奖——托尼奖，并由此奠定了他在美国戏剧界的地位。

这一年，他刚三十而立。

他从观众的掌声、媒体的评论中看到了一种期待，他渴望创作出一部超越前作的作品——这是大部分过早成功的艺术家都无法摆脱的噩梦，但越是这样，命运就好像越是和他作对。

接下来，他经历了一段被自己称为“奇怪”的岁月：个人生活一团糟，婚姻破裂，精心创作的一部戏还没正式公演就被迫下戏。他陷入低谷，痛苦不堪。

有一天，他对自己说：“即使我再也创作不出一部比《蝴蝶君》更让人记得的作品，其实也没什么，因为至少我有过一部这样的作品了。”

“我很随意，很灵活。”他说他后来意识到或许正是他身上这种华人的实用主义特质，最终把他从“成功”的大山下解救了出来。

他又做回一个简单的编剧了。

曾经，他一直觉得自己就是个地地道道的美国人，但写作时，那些关于华人的故事，那些中西文化中的冲突、抗争、融合，却不由自主地流出来。

而他的名字，也开始传到了那个陌生而熟悉的东方国度——中国。

2005年之后，几乎每隔一两年，他就会被邀请去中国一次。他发现尽管自己明明是个美国人，但那里的人却总是理所当然地把他当作中国人。

“我有很多日本裔的美国朋友，当他们去日本时会被自动当作外国人，但中国人好像不这样，不管我是第几代移民，会不会讲中国话，在他们眼里我还是中国人。”

“这让我觉得很温暖。”他笑着说。他说尽管没学过，但当他和中国人在一起时，发现有些东西竟然无师自通。

“比如呢？”

“比如恭维，”他笑，“在中国的商务场合我好像天生就知道应该怎么恭维人，就像他们恭维我一样。”

“在美国你不这样？”

“不！”他大笑，“但一到中国我就会了。”

多年来他一直想写一部关于中国的戏，这部《中式英语》终于登上了百老汇舞台。

故事讲述了一个美国人在中国做生意的经历。

美国商人丹尼尔为了挽救家族企业，到中国推广生意，但他不理解中国文化，处处碰壁，和一位中国女子发生恋情后，却牵带出更复杂的人情，最终，中国依然如一本天书让他无法读懂。

嬉笑怒骂中，中西文化间的鸿沟显现出来。

这部戏，我笑了上半场，哭了下半场。那些复杂的深刻的沉重的难以解释的人情是我身体里的一部分，在那里面，我体验到一种集体的深刻的痛。那年，他父亲看到他第一部作品时，是不是就是这样的一种心情?

现在他知道自己不是一个普通的美国人了，因为他有一张黄色的面孔。

他说他从未刻意以华人作为创作主题，但他被人记住的作品里都埋着华人的根。有些东西或许是深入骨髓的吧，它其实就是你的一部

分，或者说，其实我们，就是它的一部分。

他说幼年的梦想是过一种能不断学习有挑战的生活，而编剧满足了他的愿望。经由写作他可以探索自己，探索世界。直到花甲之年，他依然觉得自己很年轻，还在学习，还在成长。

这个人，被称为美国历史上最出色的华裔编剧。即使去掉华裔二字，他依然是美国最杰出的编剧之一，他的中文名字叫黄哲伦。

“生活里总有起起伏伏，但即使是最灰暗的日子，我觉得也没那么糟糕，因为我在做自己喜欢的事。做你喜欢的事有两个结果：第一个是你可能没成功，但至少你去做了；第二个结果，是你可能会成功，名、利会到来，但名利其实只是蛋糕上的裱花，真正的蛋糕是你的工作。”

这是他和我分享的人生哲学。

《纽约时报》的评论家说他“是一个真正的天才”，但同他谈天，我感到他其实只是一直专注在他感兴趣的命题和创作上，认真地做着他的“蛋糕”。

当你观察历史中那些常青的艺术家时，你会发现他们身上有一些相似的特质——对一类主题以及对创作本身的专注。他们身上常有一种天然的质朴。

在过去三十年里，中国舞台上出现过不少才华横溢且具有大师潜质的电影导演、音乐人、艺术工作者。很多人早在而立之年，就创作了震撼过世界的作品。但在一个艺术家最应该爆发生命力和创作力的壮年，我却发现不少人，尽管推出了一部比一部更宏大的作品，但其中的趣味，却变得越来越小。他们的注意力似乎总在日新月异地更替中，今天一个概念，明天一个主题，后天一次尝新，却没有延续性。好像一个迷路的人，不知道自己在哪里。

这种迷茫，像是集体性的迷茫。

导演贾樟柯拍完《小武》《站台》一举成名后，拍摄了《世界》。在一个怪异的世界公园里，有一群迷茫的人。他曾说《世界》拍的就是他自己那时的状态，世界变得太快，信息来得太猛，出名太迅速，在这个日新月异的中国，他感到困惑。

当我完成环球采访项目后，曾有一度被媒体集中关注，我得到了很多电视节目的邀约，有很多人说我应该抓住时机做这个，做那个。而那时的我，也茫然、焦躁、患得患失。

那时，我也认识过很多迅速成名的网络红人、旅行达人、畅销书作者，他们身上也都有一种相似的特质：忙碌、焦虑、躁动、不安。

迅速地成名，媒体的干预，网友的关注和拥护，很容易让一个人头脑发热，迷失方向，尽管那不是你的本意。于是你开始认同自己成为别人眼中的某个人，某种形象。你不由自主地学着用一种奇怪的语调说话，和人打招呼，和网友互动。你每天都在想网友们想要什么，如何满足他们。

你忙着做裱花，却忘了你的初衷是想做一个好蛋糕。

我认识一位做公关活动的朋友，无论做什么活动，他都致力于成为行业里的旗舰。但真正执行时，我发现他其实无心做一个顶级活动，因为他从来舍不得配置一个顶级活动应有的工期、预算和员工。

他真正在意的，只是一种高大上的感觉。

我也有很多在国际建筑设计事务所工作的朋友。他们说很多中国的开发商在第一次见面时，都会号称要做一流的建筑，但开始谈合同时，有些人却只会拿出一半的预算。

所以我那位朋友做的活动总有一种假珠宝的感觉，第一眼看上去高大上，但第二眼就会发现没有一个细节经得起推敲，漏洞百出；而不少知名设计师设计的中国建筑，短短几年后就开始掉色、漏水，因为那样的预算，造不出世界一流的建筑。造不出，就是造不出。

我在这趟环球采访的路上，最终发现了自己人生最大的目标，不是为了环游世界，不是为了出书，不是为了成为演说家，不是为了任何其他，而是为了幸福地活着。所以那些年处于迷茫时，我听从了内心的执念，远离关注，去冥想，去写书，去练瑜伽。

在日复一日的沉静和冥想里，我渐渐感到了一种真实的成长，它以一种特有的力量最终在我内在显现。看不见，也摸不着，但它以一种完全的安定感，在这个每天被信息狂轰滥炸的世界里，给了我全新的对生命本身的专注。

纵使你的朋友里有人已住上豪宅，有人拿到千万投资，有人实现了财富自由，有人卖这个，有人卖那个，你的心却不再像过去那样轻易地被“游说”，你学会欣赏而不是嫉妒诋毁别人的成就，但你也为自己感到喜悦。

因为你明白，纵使有万千种选择，在这短暂的一生中，每个人的生命能量却是有限的。每一次的念头转动，每浏览一次朋友圈，每回复一条信息，每生一次闷气，每掉一次泪，甚至每多塞一口不需要的食物，其实都是在消耗能量。

而大部分无谓的消耗其实最终都没有意义，人最珍贵的注意力应当用在最重要的事上。

这世上，有人爱裱花，有人爱掌声，但我认识过很多专心做蛋糕的人，而我知道是做蛋糕本身让我喜悦。

其实我们都知道那些专心做蛋糕的人，做出来的蛋糕是不一样的。

不一样，就是不一样。

如果父母不能理解你的梦想，如果你的梦想意味着你要过一种清贫的生活，你是否还会对它忠诚？

有些人，住在明日的宅里

那天在后台见完黄哲伦，刚走到二楼，就看见盖里从化妆间走出来。

“嗨！”他抬头看见我，客气地打了个招呼。

“嗨！”我想起昨晚舞台上那头似曾相识的卷发，大叫道，“你是男主角！”

他站住了，颇有兴致地看我要说什么。我于是两步跳下楼梯。

“我在采访人们的梦想。”

“那你来对地方了！因为我就活在梦想里！”

第二天上午，在曼哈顿下城的一间双层公寓里，我见到了《中式英语》的男女主角盖里·维尔梅斯和詹妮弗·林。

詹妮弗扎马尾辫，戴一副黑框眼镜，宽松的蓝白条纹衬衣下配了条深蓝色牛仔裤。挂一张女学生式的干净面孔。但耳朵上的银圈小耳环、深红色指甲油、颈项上的两串小吊坠项链、左腕上的宽金属带手表，以及不显眼的小烟熏妆又处处显示一个亚洲女子的敏捷、干练和精致。

她双手捧一个白色大瓷杯，猫一样地窝在对面的椅子上。

盖里，则在他宽大的肩膀上罩了一件深棕色基本款羊毛衫，双眼深陷，鼻梁高挺，烟灰色的眼珠里带着一种兄长似的目光。

在戏里，盖里是从美国来中国做生意的商人丹尼尔，他和由詹妮弗饰演的文化局局长徐燕各有家庭，却相互吸引。但当丹尼尔打算为徐燕离婚时，徐燕却为了不影响丈夫的仕途放弃了丹尼尔。故事最后，丹尼尔发现中国文化远比他想象的复杂深邃，中西文化之间有一道他无法跨越的鸿沟。

现实中，盖里来自一个美国中西部城市的单亲家庭，詹妮弗出生在香港。

对他们来说，《中式英语》都是出演的第一部百老汇戏剧。但走到这里，却是两个截然不同的故事。

盖里的父亲在他两岁时离开了家。

“我一直是个问题孩子。”

十一岁那年，学校排练马克·吐温的名作《汤姆·索亚历险记》，盖里被拉去念台词。没做任何准备，他就轻易得到了这个角色。

“就像听到生命的召唤一样，从那天起我就知道表演是我的梦想。”

“再没动摇过？”

“没有。”

父母是普通中产阶级，盖里没有得到更多经济上的资助。在州立大学学习表演后，他像大部分怀揣梦想的年轻人一样来到纽约。他要打三四份工才能维持做演员的生活需要，曾有一度，他和四位艺术家住在布鲁克林的一个车库里。

但即使那样，每天六小时的排练也让他心满意足。

“那时候很年轻，我不在乎。”盖里说。

如果你见到盖里，你会觉得他看上去并不那么像个演员，我不是说他的相貌，而是他丝毫没有通常在演员身上有意或无意流露出来的

表现欲，他看上去诚恳而质朴，更像一个缄默的工程师，但他那看似甚至有些木讷的外壳里却储蓄着能量。

“你有没有怀疑过自己的能力？比如我是不是足够有天赋做演员？”

“没有。我年轻时，百老汇受好莱坞影响，很看重相貌，比我好看的演员更容易得到角色，但我知道我属于年纪越大越有机会的类型。”

我们相识时，盖里已经做了二十五年演员。他说当年和他一起学表演的同学，90%都已经做着完全不相干的工作了。

在这世上，可能有很多人比你好看，比你有才华，比你条件好，但不是每个人都有耐心，愿意用一生来等待梦想开花结果。

“我知道这不是一个容易赚钱的职业，最坏的打算就是一辈子做一个穷困潦倒的艺术家，没有钱，但我很早就做好准备要那样去度过一生。”

这个信念让他不受干扰地认真地去走自己的路。对大多数人来说，很多时候让我们与梦想失之交臂的，不是才华不够，能力不够，机遇不够，而是经不起时间的磨砺。

就在很多人放弃的时候，一部叫作《中式英语》的新戏开始试镜了。

对盖里而言，那不过只是他人生中参加的无数次试镜中的一次，他其实没太大期待。但他没想到，机会到来的比自己预计的更快。

他拿到了男主角的角色，这一年，他40出头。他说不晚，一切刚好。

在美国，如果你是一位百老汇主角，这几乎意味着所有演艺的大门都已向你敞开。盖里说，现在的他正活在梦想里。

就在十一岁的盖里出演《汤姆·索亚历险记》并定下做演员的人生目标时，在香港的一个商人家庭里，詹妮弗出生了。

她的父亲是香港人，母亲是韩国人。虽然父母都曾在英国留学，但詹妮弗却用“传统”和“保守”两个词形容自己的家庭。

她从小接受舞蹈、钢琴、表演的培训，六岁就登台，几乎没错过任何表演机会，但在内心深处，她从没想过要把表演当职业。

“我总觉得表演是一种非常自私的个人乐趣。”她眯着眼睛摸着头发，带着一种孩子偷吃食物后才有的不好意思的笑。

她说童年一起在香港长大的朋友，他们大多数人在还不知道未来时就被父母决定了要从事金融、法律、医疗这类更容易过上舒适生活的行业。

但她还是选择去英国学习戏剧研究。她学习表演、导演、灯光设计和剧论……

“我也质疑过自己的能力。”但毕业后詹妮弗就申请到了耶鲁大学戏剧学院的艺术硕士。

三年表演学习结束后，她才第一次坚定了演员梦。

詹妮弗说，盖里同时打三四份工的生活曾是她演员梦的一部分，她也想过要过一种艰辛的生活。

但如果那样的生活真的摆在面前时，她其实不知道自己还会不会继续。

“因为我没法对父母做出这样的事。”

“你是说不想让他们担心？”盖里试着理解她。

“对，我一直都是个好孩子，我总是取悦父母，让他们骄傲，坦白说，我后来能不带着愧疚感的学习表演，因为我念的是耶鲁大学。”

那一刻，我们走到了东西方文化之间的那微妙的鸿沟面前。

即使在英国和美国接受过高等教育，即使英语流利得如同母语，詹妮弗的价值观依然是中国式的，为了满足父母的期待，为了符合家

庭的价值观，她做过妥协，并小心翼翼地接近梦想。

这或许解释了为什么她认为表演是一种自私的乐趣，也解释了为什么她在香港的朋友们很少跳出“律师”“医生”“银行家”的职业框架。

作为东方的子女，我们其实很难跳出家庭甚至家族对你的期待，对那些从小以我们为荣的父母，尤其是那些为你提供了优越生活条件的父母，孩子很难做出让父母难过或为难的选择。

“如果我过得清贫甚至寒碜，如果我不‘成功’，让他们怎么看，让他们的亲戚、朋友怎么看？”詹妮弗说。

“我并不在意父母的看法，我觉得他们没权利对我说你不能做这个做那个。”盖里说。

但在香港长大的詹妮弗做不到。

另一位美籍华裔女孩也对我说过，她觉得父母之所以能接纳她成为一个纪录片导演，是因为她毕竟也念完了哈佛和斯坦福这两所名校啊。

那种过“非大众”人生的顾虑，我也有。

就像多年前我辞职采访梦想，或是用三年时光在家写作一样，我不得不借助于“环球采访”“出书”等名目，让父母看到点“成绩”，而不让自己的追梦旅程看上去那么自私。

有人说我“洒脱”“随心所欲”，但内心深处，很长时间里我都有种愧疚。为我还不能向家人呈现他们认为我应当过上的“优越生活”而愧疚。

那是我头脑里的“枷锁”。你会发现这些思想制约才是最顽固的，无论你在哪里，做什么，它们都和你同在。

我决定做环球采访时，我母亲担心我找不到赞助，劝我放弃；几年前开始冥想，父母为我每年花费大量时间在冥想上而恼怒；我学艾

灸时，父亲劝我要远离艾烟；当我开始谈起一些中医理论时，父亲说我的观点是无稽之谈……

有那么一天，你和父母之间曾经的高度统一会被打破，就是在你开始生出与他们不同思想的时刻。

他们其实不是否定你，他们只是忧虑。

因为你开始说一些他们没听过的言论，因为你想过一种他们没经历过的人生。

他们呵护你长大，怕你有丁点受损、受伤、受挫，所以他们会忧虑，忧虑你做的一切在他们认知里的“反常”和尝新。

直到今天，我早餐少吃一个鸡蛋，少喝一杯牛奶，父母都会反复问询；我一声咳嗽，连着好几天母亲都会嘘寒问暖；我清晨五点起床冥想，他们会担忧我睡眠不够；我未嫁人时，每隔一段时光，我母亲就会焦灼，而她每次的焦灼都会化作我的痛苦，因为我就是没法像盖里一样无视父母的态度……

我是到现在才体会到父母的忧虑会如何影响我的言行和对人生的决断。

虽然热爱创作，但我常常感到想象力无奈被某种隐形的边界禁锢；虽然喜欢尝新，但我其实不做有风险之事，因为习惯了顾虑。

其实没人一直在耳边念叨，我就是习惯了，那种顾虑。

结婚后，先生每次熬夜加班，我都会非常不安，而妻子的忧虑最终化作梨花带雨的指责和控诉。

有一天，他小声反驳道，我觉得你总是批评我。

我是关心你的健康，难道还错了！

但也是那天，当我独自一人安静下来，突然意识到，在我这种“慈母”般的关照下生活，又何尝不是另一种无形的压力呢?

有些习惯性顾虑，会成为一生的羁绊。束缚自己，也束缚你爱的人。

那些忧虑的背后究竟是什么？是曾经的苦难，是残酷的竞争，是对社会的失望，还是对生命缺乏的信心？

多年来，我一直想找到一种内在的安全感和重心力，学会放下，学会放手，因为每个人内心深处，其实都向往超越制约，去追求那天马行空的诗意。

直到我宣布有了男友，我的母亲才感到宽慰；直到我嫁作人妇，她才如释重负。但随着日子继续，生命延展，父母还会生出新的忧虑。

然而，也是这样一生都在牵挂我们的父母，最后还是选择妥协，并努力克制他们难掩的焦灼。

因为他们更希望我们快乐。

我的父母，尽管常常也泼点冷水，但从未阻拦我做任何让我充满热诚之事；盖里说他父亲在年轻时也曾有过演员梦，但因为祖父母反对，他最后成了一个销售员，所以他双手赞成儿子去追梦；詹妮弗的父母对她说："尽管我们不太理解你的工作，但我们会尽力支持你。"

谢谢爸妈。

你们的克制和放手，给了我们去探索生命的机会，让我们的生命有了属于自己的色彩。

在纽约曼哈顿的下城，詹妮弗有一栋宽敞而舒适的双层公寓，这让三十二岁的她不用像盖里一样体验寄居在车库里的生活。

2011年，《中式英语》公映时，詹妮弗的母亲飞来美国看女儿演出。盖里的家人和朋友们，即使是那些曾一度认为他的演员梦不切实际的人们，也专门飞来纽约捧场。

采访即将结束时，盖里讲了一个故事。

在他还住在车库，每天打三份工的时候，曾去亚利桑那州看望他的外公。

有一天，外公不经意地问他："我什么时候能看见你的名字出现在灯箱广告上？"

"不知道。"他低下头。

"我什么时候能看见你的名字出现在灯箱广告上？"外公似乎完全没注意到外孙已经烫得发红的脸，他重复着同一个问题。

盖里只好苦笑。他无法向外公解释他出演的先锋实验话剧，离为上千人演出的百老汇戏剧差了十万八千里，他也无法说，你想象的那个日子可能永远不会到来。

但他没想到，外公去世后不久，自己的名字就出现在了灯箱广告上。

"你觉得他为什么会那样说？"我似笑非笑地歪头看着盖里。

"我不知道，"他吸了一口气，眼神里有种命中注定的意味，"当你说起守护天使时，我觉得或许他就是我的天使。"

谢谢那些相信我们的人。

纪伯伦曾在《论孩子》一文中写道：

> 你们可以给他们爱，却不可以给他们思想。
>
> 因为他们有自己的思想。
>
> 你们可以荫庇他们的身体，却不能荫蔽他们的灵魂。
>
> 因为他们的灵魂，是住在明日的宅中，那是你们在梦中也不能想见的。

愿每个人的灵魂最终都能找到平和和安宁。致敬那些能在各种忧虑和束缚前，依然为梦想坚持不懈的人。

在长远的人生路上，求知的态度比知识的储备更重要。

不按常理出牌的人，什么样?

见到刘佳的那个晚上是感恩节。

《中式英语》的男二号张磊先生，邀我一起参加一个中国人的感恩节聚餐，就在纽约著名的华人区法拉盛。据说是一帮来自国内艺术学院的教师，以及导演和艺术家，我自然说好。

聚会就在一个华人电台的楼上，席间，有人说有个在哥伦比亚大学读天文学的博士晚些也来。我想象这博士定然是个戴着厚片眼镜的工科男，说着普通人听不懂的“鸟语”，而他感兴趣的领域，亦和我隔了好几个遥远的星系。

所以后来刘佳是以一个反差极大的形象出现在门口的。

她的皮肤算不得白皙，但肤色均匀，一张干净小巧的脸上，画眉一样的眼睛带了一层淡淡的眼妆，长发简单地束在脑后，脖子上围了一条说不清楚颜色的围巾，系紧的腰带让原本瘦瘦的她看上去更加单薄。

一个利索而好看的姑娘，这是我对她的第一印象。

我相信那天晚上大多数人对那位即将出现的天文学博士都有一种相似的设想，所以当刘佳已经入座很久之后，很多人才反应过来：“原来你就是那个天文学博士！”

这种让所有人心里都一惊的戏剧感，我实在喜欢。所以自然好奇这样一个窈窕淑女怎么会对天文学感兴趣。

饭桌是长条形的，我和刘佳的座位正好安排在两个对角上，隔了很长的桌子，谈话算不得深入，但我对她的印象很好，我喜欢干净漂亮且不矫情的人。

散场时我跟随张磊老师去梅西百货体验“黑色星期五”的凌晨大减价，而刘佳应该立即回家，因为她那温柔体贴的男友正在橘黄的夜灯下等爱人归来。

但她却莫名决定跟我去了梅西百货。

深夜一同搭乘地铁，发现原来她住在曼哈顿的108街，离我借宿的女朋友家只有一街之遥。

凌晨两点，我那位曼哈顿音乐学院的女朋友还在外面参加派对，不知几点回来，没有钥匙的我，便被刘佳捡了回去。

那天晚上，我原以为我会睡在客厅沙发上，结果刘佳和我却一人抱了一床毛毯，畅谈到天明。就好像理所应当的一样。

我喜欢她的开场白。

“我在国内时，是那种成绩很差的小孩，以最后一名考进了广东一个你可能连名字都没听过的学校，爸妈怕我考不上还给我报了一个厨师学校。”

但后来这个成绩很差的小孩却在哥伦比亚大学攻读天文学博士学位。

刘佳在国内学商科，本科时跟随大流考了托福和GRE，和同学一起申请了美国的几所学校，不久后，她收到了明尼苏达大学的通知书。那时，她已经在一家咨询公司实习，但父母觉得出国总是好的，双手推着把她送了出去。

“我从小就有一种孤独的存在感，一个人莫名其妙地就会掉眼泪。”她经常想人死后会发生什么，一想到一个人在这广阔的宇宙里就

感到无助；但让她更孤独的，是身边的朋友们竟没有人有相似的困惑。

到美国后，大学里自由的选课制度让刘佳终于有机会去寻找答案，她开始接触不同的宗教团体，也旁听了物理和天文学的课程，虽然半懂不懂，但天文学却让她懵懂地感到这或许能解决那个困扰她多年的问题——这个世界最后会变成什么。

于是天文学的课堂上开始频繁出现一个商学院的女学生，她总是坐在第一排固执地"纠缠"教授："宇宙最后会怎样？人生的意义到底是什么？"

学期结束时，商学院的教授实在不明白刘佳的成绩单上为什么会出现物理和天文学的成绩，她回答说，为了好玩。

"以前对物理或天文感兴趣吗？"我问。

"一点也不，我的数学和物理成绩都很差。"

天知道他们是如何让一个"成绩不好"的小孩爱上了物理和天文。

"如果谁能告诉我宇宙最后会变成什么，我马上就可以去死了。"这是刘佳经常挂在嘴边的一句话。

她发现自己越来越喜欢和物理系、天文系那些看上去木讷的同学打交道，而每次走进商学院反而让她感到死气沉沉。

毕业后，她随男友一起到纽约。为了生存她做过很多工作，在中国城采访老移民，教小朋友中文，但她却一直没有忘记对天文的热爱。

在明尼苏达大学时，一位教授问过她："真的喜欢天文学吗？"

"真的。"

"那你是真喜欢，"教授说，"因为你是笑着说的。"

当你真心热爱一件事物的时候，老天也不忍心为你关上大门。

不久后，明尼苏达大学的老师就向她推荐了纽约哥伦比亚大学的一位教授，而哥大的教授又向她介绍了几门课程，邀请她继续旁听。

不仅如此，其中一门课的教授还向她推荐了一些参考书，并拿出每周日下午的时间专门为她补课，一个学期后，她学完了量子力学。

“如果你是真心想学知识，这里的人们总是尽一切努力帮你。”她说。

就在刘佳对天文学的兴趣日渐浓厚时，她在一家咨询公司找到了一份全职工作，这意味着她只能放弃天文学的课程，尽管这时她已经在考虑能否把天文作为未来的职业。

“可我没法再让父母出钱重读一遍本科。”

没想到，就在这个要决定她未来的关键时刻，哥大一位教授却给她提供了一份助教工作，不仅让她可以继续学习天文学，还有了稳定的收入来源。

这简直有点像是天上掉下来的馅饼，但刘佳知道这不是突然发生的。

“我一直在努力，所有人都看到了，其实我们已经谈了好几个月，想了很多办法，最后从一个教授的科研经费里找来了一些钱。”

接下来的两年里，刘佳补完了所有应补的专业课程。

“第一年，我还担心自己不够聪明，但到了第二年我的成绩就已经优于普通的美国考生了。”

在两年后的博士生考试中，刘佳考了一个不错的成绩，申请了包括哥伦比亚大学在内的三所大学，最终哥大录取了她。

她说这里的教授找不到拒绝她的理由，尤其当他们看见她是如何从一个完全不懂的人成了今天的她时。我却想或许这些教授更明白，在长远的人生路上，求知的态度比知识的储备更重要。

刘佳身上有一种可贵的东西，就如她给我的第一印象一样——直接、干净，她对知识有种纯粹的求索。

“未来五年我的轨迹都是固定的，”说这话时，她正带我闲逛在哥大校园里，“这里很适合我，好像无论我做什么事都没人觉得奇怪，比如我自学了游泳和钢琴。”

“所有人都觉得钢琴应该从指法学起，但我觉得弹钢琴就像敲电脑一样，一个键对一个音符。有人说我指法不对，我觉得没关系，反正我可以弹出曲子来。”

在哥大的琴房里，她在我面前一口气弹了五首曲子。

“这些就是我全部会弹的了。”她转头对我笑，“我没有从基本曲目弹起，就学我喜欢的，然后把它们背下来。”

不管怎样，你知道了她就是那种不按常规出牌的人，但她的牌打得很好。

“我觉得梦想，如果真心想去做，总能找到办法的。好像老天真的可以看到一样，冥冥之中有什么在帮你。”

对此，我没有异议。

我不知道别人怎么看命运这件事，但我在路上时，常常感到人和人的相遇，都不是偶然的。

“我感觉到你有一股奇妙的能量，张开触角把我吸过来了。”她对我说。我觉得她把我描述成了一只章鱼。

认识她的那天恰好是感恩节，我是应当感恩的。

三年后，我重回纽约参加一个舞蹈活动，依然住在刘佳的家中。

我到的那个早上她去上课了，把钥匙留在前台。我熟练地打开门，穿过走廊，在她的衣柜里找出浴巾，径直去洗澡。

沙发上，被褥已经拿出来摆好了，在沙发转角的小木桌上，一盏橘色的台灯为我点亮了，就如三年前一样。

离开纽约前，我们又重温了当年的梦想，她越发踌躇满志。以前她还爱打扮得美美地去酒吧跳舞，但现在却对天文学以外的事物越发淡漠，总之，这是她的路了。几年后，刘佳顺利毕业，现在在普林斯顿大学读博士后。

“我依然觉得人生是无意义的，只是现在我坦然地接受了这个事实，在宇宙长河里，人类终究要灭亡，也没什么。”

而我却在经历了这些年的探索、反思，以及与各种神奇的生命交集后，走到了另一条路上。

曾认为“人类只是一种自大的可怜动物”的我，最终臣服在宇宙的生命能量面前，在冥想中体验到了数千年前喜马拉雅山上的圣人早就描述过的瑜伽的体验，在那些深邃的入静[注]里，我感受到另一层宏大的真相，并感到了生而为人的价值和意义。

“我还是那个我，但你好像已经变了，我很好奇再过几年我们是不是就完全不一样了。”坐在沙发那头的刘佳平静地说。

这句话让我难过。因为从她告诉我“一想到一个人孤独地生活在这个星球上就伤感地落泪”时，我就知道其实我们在寻找同一个答案。

她走上了现代科学的道路，我却在一段漫长的摸索中走进了古老的瑜伽生命哲学。她接受了生命本无意义，我却觉得找到了生命的意义。

我和刘佳，其实想去同一个地方，只是走了两条不同的路。但我依然希望有一天我们会在终点相遇。

和刘佳分别后，我在墨西哥城的太阳神庙邂逅了一个从美国凤凰城来旅行的中国女孩秋子，随后我们一起旅行。

有一天，在去坎昆的大巴车上，秋子看着窗外的景色，突然扭头对我说："看到你的时候，让我想起了以前在纽约认识的一位朋友，她的名字叫刘佳。"

---

1. 入静，原指道家语，静坐摒除杂念的意思。——编者注

人生的智慧在于如何解读。实现梦想没有什么秘诀，就是坚持。

爱笑的人，会幸运

三岁的一天，妈妈带她去兴趣班，在各种乐器前，她用肉乎乎的小手拿起了一把扬琴锤。

她的故事是从那天开始的。

我认识她，是在纽约的一次实验音乐会上。那时我和一位本地音乐人正在聊着黄哲伦。

“采访黄哲伦，我能一起去吗？”她披着一头烫卷的长发探过头来，翘睫毛，大红唇，说一口纯正的美式英语，脸上既有小姑娘的兴奋劲，亦有一种成熟女人的自信。

“当然。”我笑着回她，觉得她有点儿意思。

后来她和男友邀请我去哥大对面的韩国菜吃饭，在男友面前，她成了腼腆的邻家妹妹。

“姐姐，我们从哪里说起呢？”

我其实并不知道她有什么样的故事，只是本能地觉得她并不是偶然就这样闯入我的纽约之行，而我想知道我们的人生是如何在这里相会的。

她落落大方地把我请进自己在曼哈顿的学生公寓，就在这所公寓的公共厨房里，她认识了男友。

那天，是中国留学生组织的新年聚餐，厨房里，只有他们两个会做饭的人。她的男友戴一副斯文眼镜，精瘦而少言，脸上藏不住天才少年般的聪慧和骄傲。转眼，男友已在佛罗里达攻读博士学位。这次，是特意来纽约看她的。

她从小生活在一个单亲家庭，父亲在她有记忆的日子里只是一个灰色的侧影。

三岁，妈妈带她去兴趣班，在各种乐器面前，她用肉乎乎的小手拿起了一把扬琴锤。

回家后，妈妈一声不吭地用三合板、铁钉和橡皮筋为她做了一把假扬琴。

每次上完课，妈妈就手把手地教她记住每个音。

“我不是那种从小就有悟性的人，全靠我妈一个音一个音地教。”

四岁，父母凑钱为她买了人生中的第一把扬琴。在那个父母月收入只有100多元钱的年代，那把扬琴价值888元。

六岁，妈妈带着她和这把扬琴搬出了那个家，其他什么也没拿。

她们母女俩就住在母亲的办公室里，用三合板隔出一个单间，母亲工作时，她就在隔间里练琴，直到小学二年级母亲分到一套30平方米的筒子楼宿舍。

上学后，每天放学回来她需要练琴到六点十分，她清楚地记得这个时间，因为那是她一天中难得的作为孩子的时刻——少儿节目《大风车》开始了。晚饭后，她会继续练琴，直到九点睡觉。课堂作业是必须在学校就完成的。

小学三年级暑假，没空调，酷暑难耐，妈妈每天打一大盆凉水让她泡脚。肩上再搭块湿毛巾，就开始了一天的练琴生活，小伙伴在外面玩，她真想出去，但妈妈一个眼神，她又乖乖坐回来。

长大后，常有亲戚或母亲的同事告诉她“你小时候跟你妈过得真苦”，奇怪的是，她好像活在另一个剧情里，她从没觉得苦，只记得特别快乐。

“从幼儿园起我就开始得北京市一、二、三名，后来又拿全国的金、银、铜奖。我小时候特别敦实，梳两个小辫，我妈给我一个眼神，我上台就弹，从来不紧张。我弹琴特别投入，虎头虎脑的，很生动。”

一位评委老师找到她问愿不愿意跟自己学琴。后来她才知道这位老师是中国扬琴界的鼻祖项祖华，而他几乎从不收业余学生。

“想学吗？”妈妈盯着她的眼睛。

她使劲点头。那时她已开始享受演奏的乐趣。参加中国青少年音乐团后，她频繁出现在北京各大演出场地，也在人民大会堂为国家领导人做过表演。

她说母亲为了培养她几乎是砸锅卖铁，母亲的薪水，除了供母女二人吃饭外，几乎全用在她身上。

十一岁，去中央音乐学院看学姐演出，结束时，老师问：“你想不想开音乐会？我觉得你应该开。”

就因为这句话，小学五年级，她举办了人生中第一场做梦也想不到的个人音乐会。为了节约成本，她妈妈请幼儿园的同事担任伴奏，又从她的音乐团里找来小伙伴，指挥老师自动请缨，亦有老师以最低价格帮她租下了场地。

“大家都特别帮我。”她满眼闪动着光，她说就是觉得特别幸运。

小学毕业，她铁了心要上中央音乐学院附中。

入学考试时，她穿了一条红裙子，头上别个小卡子。演奏曲目是《黄河奏鸣曲》。

那天每个人只能弹八分钟，但她太投入，以至于根本没听见老师叫停。她激情澎湃，弹得头上的夹子都飞了出去。一曲结束，台下一片掌声。

她就这样毫无悬念地考进了中央音乐学院附中，那年扬琴专业全国只招了一个人。

但接下来却是她万万没料到的。从来，她都是万众瞩目的小明星，是比赛神童，所有的奖项都是她的，所有的荣誉也是她的，但进入梦中的殿堂后，她的光彩却被抹去了。

她感到自己常被打压，演出机会少了，奖项也没了。逆反心态让她不再好好上课，她的对抗只让自己更加受伤。

而也是那时，一位来自音乐世家的好朋友进入了她的生活，为她弹琴，作曲，给她念三毛的书。当她平静下来时，朋友问："你有没有想过以后要做什么？"

她这才发现过去拼命练琴原来都只是为了争取演出机会和奖项。

"可我为什么要在乎那些名次和成绩呢？那一天，我突然想明白弹琴应该是为自己。"

成为音乐家曾经是她唯一的目标，但中学毕业时，她已隐隐地感到自己的人生未必一定要走那条唯一的路。

"或许上天冥冥中有安排，这些'不快'带领我走向了一条可能性更多的路。"她说这是一种幸运。

考进中央音乐学院后，她常受邀参加大使馆演出，在和西方艺术家的合作中，她越来越想出去看看。

"这孩子应该出去，不要待在小圈子里。"每年她和母亲去看望恩师项祖华时，老师都会重复同样的话。

但她从来没对妈妈说过这个梦想，她不想再给她增添任何新负担，尽管她热衷于看英语电影，听英文歌，学英语。

但就在一年春节看完老师后的回家路上，大雪里，正在开车的母亲突然意味深长地说了一句：“咱家现在条件好了，你想去哪儿就去哪儿吧！”

那一天她像一只突然生出翅膀的小鸟一样，激动地恨不得立即振翅飞翔。

接下来的那一年里，她全身心投入复习，就像过去每天用八小时练琴一样，她每天用八个小时学英语。

“我特别认死理，想做的，不管别人说什么都会一直做。”

我认识她时，她已经能讲一口纯正而流利的英语了。

哥伦比亚大学的舞台管理专业接收了她。这里的老师说他们以前没见过有她这样专业背景的学生，而他们想知道她会不会和其他人不同。

她的妈妈和一位懂英文的朋友为她准备了一本详细的简介书，在里面，涵盖了她从小到大的演出和奖项。

老实说，她被录取我一点也不惊讶。

所以，我们两个人的生命就这样在纽约下城的一个画廊门口交汇了。

主办方邀请她参与一场中西合璧的音乐演奏。那天结束后，她告诉我，为了出国学习她已经有两年没摸过琴了，但这场演出让她又重新燃起了摸琴的冲动。

2011年冬天，分别时，我曾问她有什么梦想。她说大梦想是想做中西文化交流的使者，而最近的梦想是黄哲伦。

“我从来没有特别欣赏过一个人，但看了黄哲伦的戏后，就特别希望能在他的剧组里工作，哪怕只是一个很小很小的职位。”她说。

一年后，她在黄哲伦的外百老汇新剧《金童》里担任制作助理。再过一年，她在美国最著名的卡耐基音乐厅里举办了一场个人扬琴演奏会。

为了这场演出，她在曼哈顿那不大的公寓里苦练了将近一年。而就在音乐会结束的第二天，她和男友在纽约举行了婚礼。

三岁那年，母亲带她去兴趣班。当她用肉乎乎的小手握住扬琴锤的那一刻，哪里知道这把扬琴锤会带她走那么远的路。

而她现在终于明白，无论做什么工作，她都永远不会离开音乐，因为那已经成为她生命的一部分。

如今，她和先生已移居波特兰，安家立业。她在波特兰州立大学音乐学院做客座讲师，教授选修课，也在州立大学孔子学院做音乐项目协调人。先生、三岁的儿子、工作、生活都让她感到幸福和满足。

她说："如果你真心想实现一个梦想，其实你已经知道要怎么去做，就算磨破头你也会想出办法来的。没有什么秘诀，就是坚持。"

你可能觉得她怎么这么幸运，仿佛总是心想事成。但她的父亲从来没有真正生活在她的世界里，她还有一位"虎妈"，她曾住在母亲的办公室里过着非常艰苦的生活。

但这些好像从来没有影响过她的快乐。

相反，她总是说："我觉得自己特别特别幸运，老天对我特别好！"

听完她的故事，你会发现其实人生的智慧在于如何读解。而任何时候我想起她来，她都像一缕阳光一样正好照在我的嘴角。

这就是纽约扬琴小姐鲁静的故事。

瑜伽里常说Karma，有人译作“业”，但“业”有种宿命的意味，我理解的Karma就是基本的因果原理。一切都有因，有果。人生其实不必忧虑未来，因为今天的每个言行，就是未来的因。

专心过好今天的人，未来差不了

见面的前一天，于晓丹说可不可以把采访推后两天，这两天生病了，脸色不好看。

我想她一定很爱美。

工作室就在她家里。书房正中宽敞的桌子上，放了一台苹果电脑、一个电子绘图板，长短不一的尺子和画笔插满三个笔筒。靠窗的地方立了一架立体剪裁用的人体模型，上面穿了一件无袖裸色针织款上衣，下面配了一条用烟灰色蕾丝裹出来的半裙。桌子后面靠墙立了三块泡沫黑板，上面用大头钉整齐地订满了面料、蕾丝花边和图片。

桌边放了一个青釉兰花浅口胖肚瓷瓶，两束勿忘我、四支白玫瑰、六支小粉菊。

后来想起她时我常会想到这几枝玫瑰，就像她那天在我心中留下的印象，娇小柔软，带着一种让人不忍触碰的精致。让人不由自主地更愿意隔着一种距离去观赏她，好像太近了会吓到她，而远远地，当你站在一个令她感到舒适的距离外时，她会静静地在夜里一层层舒展开她洁白如雪薄如蝉翼的花瓣，再慢慢绽放出香味来。

她说其实小时候她是个天不怕地不怕的人，跟着姨妈和她的四个儿子在北京的大杂院里长大，性格极要强，跳舞要跳得最好，演戏要

当主角。但十岁进入外国语学院附校住读后，这些外露的个性却被一一打压下来——在全班同学面前她遭到了严厉的批评，在住宿学校这样一个没有家长在身旁，也没任何人做保护伞的地方，她变成了一个完全内向的人。

在附校学习的整整七年半里，她把自己封闭起来，包括进入北京外国语大学。以致后来在大学同学聚会上她才发现原来她和三分之二的同学都没有说过话。

或许就是从那时起她学会把表达的冲动注入文字了吧。她爱上阅读，开始尝试写作。

读大学前她想过学文学，但所有人都认为她应当毫无悬念地继续学英语，对那时的人们来说，这条学英语并走向外交官生涯的路，是一条光明大道，也是必须要如此做的最好选择。那是20世纪80年代的中国。

但毕业时她做的决定却让亲戚们都大吃一惊，她没成为风光外露的外交官，而是在社科院找了一份编辑的工作。

在这里她不用和人打太多交道，相反，她有足够的时间随心所欲地阅读各国文学，也是在这里，她翻译了后来为很多人熟悉的《洛丽塔》《菲雅尔塔的春天》《你在圣弗兰西斯科做什么》，这也为她日后的人生选择埋下了伏笔。

当然，她也觉得自己应该出国一次。作为外国语大学的毕业生，这好像是种必不可少的生命历程，就好像花开一定要结果一样，但左等右等一直没有合适的公派机会，再等她有一天突然想起来时，她已经在同一岗位做了八年。

那时她个人生活里也遭遇了一场不小的打击，大病一场后，纽约的朋友说，来这里散心吧。

所以她来了。

她是铁了心来念书的，但报名的时机不合适，刚好和文学专业的院校招生擦肩而过。

“明年再申请吧。”学校说。

但她等不起了。就在这时，日后成为她先生的朋友向她推荐了纽约时装学院。

她从小就爱织毛衣，心想换个方向也不错，就这样误打误撞地进了时装设计领域。再过一年，学校分专业，她被橱窗里一件精致细腻的Andrea Cabrielle睡衣打动了，选了内衣设计方向。

较之成衣设计，内衣设计在款式和面料的选择上都相对单一，但正是它的简单给细节留出了创造的空间。

一个设计的好坏有时就取决于一个蕾丝边，一个手工结，或是一段挑丝。她在细节处理中找到了一种近似于推敲文字的乐趣，原来一件看似简单的内衣是会说话的，它可粗俗，可典雅，可活泼，可沉静，但一件能打动人的内衣，就像一篇文章一样，需要一个投入真情的作者，它的创作将贴着人的肌肤而存在。而她恰好是这么一个愿意花时间去体会和呈现那些细腻的人。

尽管很多人都说一个外来者很可能无法在美国竞争激烈的时尚行业里立足，但毕业典礼的当天下午，她就已经开始了第一份正式工作。她换过不少公司，但每次需要新工作时，好像就已经有机会在等着。

我说这一切听起来似乎太顺了。

她咯咯地笑了，说你要是想听挫折的故事，我能讲好多天呢。

这些年，她主动跳过槽，也被辞退过。当她成为一场政治斗争牺牲品而遭遇人生中第一次辞退时，气得哇哇大哭，以为生活到了最黑暗的时刻，仿佛天都要塌下来了，但第二天她就得到了一份新的面试机会，不久后便有了一份比之前更好的工作。

她乐呵呵地和过去说再见，开始欣然接受变化，顺应生命的河流自然向前，并发现所有经历的会以一种更好的形式存在于下一段生命里。用积极的心态去面对改变，会迎来更好的春天。

如果没有过去十多年在外国语学校的学习，没有在社科院八年的翻译和编辑工作经历，没有所有读过和创作过的文学作品铺垫，就没有她今天的设计，她的文学素养、修养、审美、情趣、品味，都毫无保留地呈现在了构图、创作、配色，以及面料的运用里。

而这些，是任何人都没法模仿的。

她凭着这些独有的财富进入了全美知名内衣设计公司KOMAR，被设计总监视为智囊库，可以随心所欲地飞往世界各地考察。

但变化还在继续。

这时期，在看似平静的生活表面，一股强烈的需要述说的渴望像藏在里面即将点燃一张报纸的火苗一样在暗处舔舐着她的心，她感到这种渴望无法用设计或其他任何方式呈现时，能想到的，唯一能让她释放快乐、纾解心愁的东西，正是在过去这漫长河流里一直陪伴过她、打动过她、保护过她、疼爱过她、燃烧过她的东西——文字。

她再一次欣然接受了这始于内在的变化。

她辞掉了来之不易的全职工作，走上了自由设计师的路：一面兼职做设计，一面开始文字创作。她写散文，也写小说。不久后，一本讲述内衣设计的新书《内秀》在中国国内上市了，这本书，也成为国内第一本关于内衣设计的原创作品，就像当年她翻译的《洛丽塔》一样惊艳了一大批读者，这本《内秀》为很多人的世界里打开了一扇窗，也为她打开了一扇窗。

随后，她有了一个新身份——专栏作家。

她接受了《外滩画报》等一批杂志和媒体的约稿，工作重心开始不由自主转向国内。而这些，都不是计划之中的事。

谁也不知道此后美国会经历经济危机，谁也不知道时装行业将受重创，但她就像飞在浪尖上的小鸟一样和这些危机擦肩而过。

2013年，她受国内演讲分享平台“一席”邀请回到中国做分享，而又因这次分享促成了她在国内开办的第一期内衣设计工作坊。

很多机会还在以成倍的速度向她涌来。

现在她知道写作和设计都已成为生活中必不可少的部分，就如呼吸之于生命一样存在。

无心插柳柳成荫，看似毫无设计的人生，却越来越接近她最初的设想。

作为一个创作者，最大的愿望是可以随心所欲地去表达和设计作品，并拥有欣赏者。

但在大品牌工作时，她却发现原来大众市场根本不需要个性化的设计，他们只是在不断地临摹和修改着已有的商品。这把她从学校里辛苦学到的那些“不创新就没出路”的固执的坚守冲得像碗蛋花汤一样破碎，但她依然一次次辛辛苦苦地把那些碎片捡回来，再重新拼成最初的模样。

而现在，她有了以自己名字命名的内衣定制品牌，她可以用上她钟情的高贵的手工蕾丝花边，终于可以花很长时日用茶叶去印染她爱的白麻，可以用19世纪待嫁姑娘们缝制一件嫁妆的心情来制作她心目中的睡衣。

她也有了专栏和微信公众号，并以一种不紧不慢的速度出版著作。

这算不算是梦想成真了呢?

但她却不太愿用梦想这个词，她说这个词基本没出现在她的语言系统里。我想她的意思是说她并不是一个一定要达成某种具体目标的人，她宁愿随性而至。

但我依然觉得她内心深处是有一种骄傲和期望的。

当我阅读她的作品，静观她的言行时，我能感觉到她的内心深处有一个理想的世界。她对美有一种非常清晰的认知。在她的敏感和谨慎之下，在这些作品的背后，有一颗热诚的心，她渴望和这个世界谈谈。

她要呈现她所珍惜的美好，她的激情，以及那些幼年时被打压而掩藏于心的情感和爱。在内心深处她其实是拒绝妥协的，她只想呈现出她真正觉得最好最美的东西。

我见到她时，觉得她气色挺好，并不如她所说的那么憔悴。

一头黑色短发被很精心地修剪烫染过，一缕缕谨慎地贴着高高的发际线以不同角度造出型，组成了一幅“花草”作品。她的前额饱满光洁，一副小巧的酒红色眼镜后，藏着一双敏感而细腻的眼睛。她常常带着一种腼腆的微笑，嘴角轻柔地弯起来，好像里面藏着很多位微妙而细腻的情感。

如果每个人都可比作面料的话，那么她就是一块嵌过欧洲手工蕾丝花边的真丝素缎，白色的，不，藕粉色的吧。

不是能做一切，就是自由。自由，是不再受任何想法限制，是超越一切概念、一切享乐，是一事未做也随时随地感到喜悦的那种自在。

真正的自由，不需要被证明

12月2日，下雪了。

科罗拉多州位于美国中部偏西，历来是美国滑雪爱好者的天堂。丹佛是科罗纳多的首府，又叫一英里城，因为它的海拔刚好是海平面以上一英里。

晨光下，二十一岁的莱斯，站在一栋白雪覆盖的老房子前。

她穿了件白色七分袖运动衫，一条衬出她匀称双腿的黑色运动裤，披一头巧克力色长发，眼睛里像藏了一对太阳一样闪着金光，只要一张口就会发出清脆的笑声。

如果她不说，没人会想到这般美好的少女是残疾人。但她在我面前做了一个双手倒立，黑色的裤脚滑落下来，现出一条肉色的假肢。

她优雅地放下腿，给我一个明亮的笑。

九岁那年夏天，莱斯像往常一样跟父亲和哥哥去参加暑假夏令营。

她的父亲是一位地区级的体育教练，在父亲的带领下，莱斯从小就擅长各类体育项目。

但那年夏天，一位教练偶然发现莱斯跑步的姿势有些反常。她说右腿疼，最初大家都以为只是生长痛或肌肉酸痛没太在意，但到了第

二个学期，疼痛却日渐增长。几次入院检查后，医生在她的右腿膝盖内发现了一种极为罕见的滑膜肉瘤，并被确诊为癌症。

为了治病，莱斯在医院里经历了四个月化疗。高强度的药物伤害了她幼小的肝脏，甚至带来了永久性的损伤，但即使如此，肿瘤也没有变小。

再继续下去，她的生命会受到威胁，最终，医生不得不提出一个有效但残忍的治疗方案——截肢。

我想象一个九岁女孩面对这个决定时的恐惧，但莱斯却说，那时的她已经完全做好了心理准备。

“我已经厌倦了生病，只想赶紧回到学校，重新开始运动。”

1999年的春天，莱斯接受了截肢手术。

那个暑假，爸爸帮助女儿学会了用假肢行走。她说通常截肢程度如她的人，需要一两年才能行走自如，但她只用了两个月。

回到学校，莱斯掉着豆大的眼泪，看着自己从全班体育最好的学生变成了最差的学生。

“我必须学会保持耐心。后来我发现残疾并不意味着什么也不能做，我只是需要找到不同的方法。”

第二年，她学会了用假肢滑冰。

上中学时，莱斯的母亲在同一所学校任教。有一天，攀岩俱乐部的老师忧心忡忡地找到她母亲：“你女儿说要来上攀岩课，但我没教过残疾人。”

她母亲笑而不语，她知道自己有个固执的女儿，如果她想做成一件事，没有什么能改变她的主意。几个星期后，这位体育老师再次找到她母亲：“你女儿是我班上最好的学生！”

“你怎么做到的？”我好奇。

“我就是觉得攀岩应该很好玩，想试一下，只是需要学会怎么用力。”对面那个“巧克力”女孩眨着眼睛，一脸顽皮。

一年后，她入选了学校足球队。

“第一年没进去，第二年就进了，后来我们得了全州第二名！”她得意地举起双臂。

她说那时她已明白少一条腿不会限制她的人生，她还是同一个人。

这时，一部电影《美少女啦啦队》正在美国的青少年中风靡。

“电影里的啦啦队长总是穿漂亮衣服，很受欢迎，她们有很多花样，比如把一个人抛到空中再接住，我觉得太酷了！”

但这次，连从来不泼冷水的父母也给女儿写了一张卡片：“莱斯，人人都有梦想，但不是每个人的梦想都会实现，有时候生活并不一定是我们希望的样子。”

但他们的女儿已经习惯了不再“听话”。

“只要让我弄明白这个动作是怎么回事我就能做到，我只是需要多花点时间。”她偷偷在地下室练习基本动作，六个月后，她入选了啦啦队。到高中毕业时，她是校队队长。

在莱斯讲过去时，她的故事里是没有辛苦和艰难的，除了趣味和她银铃般的笑声。仿佛这些经历对她来说只是一场游戏，尽管我们都知道这不可能是轻而易举的。

高中毕业，她靠拉拉队长奖学金在丹佛大学学习西班牙语、法语和国际研究。

她自认为中学时代风风火火的运动生涯已告一段落，但大学啦啦队却传来了招聘消息。

“我就是想去看一看。”

那天只剩下最后两个空缺，莱斯从60多位应征者中脱颖而出。她眯着眼睛笑起来，好像一切易如反掌。

“你好像很容易就可以做到那些不可思议的事。”

“因为我从来不给自己任何思想限制。每当我想参加一些体育项目时，父母和老师都说我可以试试，他们也从来不说不可以。这让我觉得一切都有可能。”

在我不由自主地考虑缺一条腿可能带来不便时，“不便”这个词却从没出现在莱斯的字典里。

截肢前，医生和她的父母进行了一次谈话。

“帮助她最好的办法，是像她没有被截肢时一样对她。”

所以莱斯很快发现，尽管失去了一条腿，她依然被要求整理床铺、洗碗、做家务，和哥哥一起走路上学，她曾抱怨父母太苛刻，但现在，当很多和她一样的残疾人必须和家人生活在一起时，她却可以一个人住在外面，一面学习，一面打好几份工。

因为父母的“残忍”，让她从没觉得自己是一个需要帮助的残疾人。

大四暑假，在一次家庭聚会上，父亲和女儿打了一个赌。

父亲是撑竿跳教练，多年来他常取笑莱斯参加的啦啦队训练算不上真正的运动。

“你肯定跳不过60厘米！”

莱斯接受了父亲的挑战。父亲说她跳不过60厘米，但她的第一次撑竿跳就跳过了1.8米！

“看见了吗？不要随便相信那些跟你说不行的人。”

“即使是自认为很了解你的亲生父母。”

她更没想到，当她和父亲在网上查阅相关运动会信息时，才发现在残运会的历史上，竟然没有截肢运动员的撑竿跳项目！

“因为大家都觉得不可能！”由于撑竿跳需要强健的下肢力量和平衡能力，这项运动被认为不适合截肢运动员。但莱斯却在一个稀松平常的一天里打破了这个被专家下过定论的神话。

她成了这个项目的世界纪录保持者——因为在她之前，根本没人做过。

接下来的变化让人觉得像在编故事。

在参加了几次残疾人运动会后，加州奥运会训练中心邀请莱斯去参加一个跑步训练营。在此之前，她从没进行过任何跑步训练。

但训练营结束一周后，她就跑出了入选2012年伦敦残奥会的成绩。

“我拿到成绩单，心想这不可能吧！”

那年，她刚二十一岁，离截肢仅仅过去了十二年。但在这十二年里，她滑雪、攀岩、踢足球、当啦啦队长、学外语、工作，没有失去任何同龄人应有的乐趣，不仅如此，还在嘻嘻哈哈中走上了一条国家级职业运动员的道路。

2016年，里约残奥会上，她成为第一个进入女子跳远决赛的美国运动员。

“总有人说我不行，但他们错了。”

莱斯还有很多其他工作，写博客、做演讲、拍视频、做微商、做公益……她的脸书主页上有很多美艳甚至火辣的照片，里面有随处可见的比基尼、脐钉、贴身超短裤、露脐短衫。她也常穿热辣短裤拍摄健身视频，并有很多好友和追随者。

现在的她，和“残疾”没有任何瓜葛。

她说这就是她的梦想：去打破人们头脑里的制约，激励更多人。

我也曾如此被这个没有任何束缚，金子一样美丽的姑娘所震撼。她是个天生的偶像。

然而几年后，莱斯那些带着义肢，身穿小胸衣、热辣小短裤，越来越暴露和性感的照片却不再让我感到励志。

因为我突然意识到，她其实并不需要证明她可以和任何同龄的普通女孩一样，开派对、喝酒、跳舞，穿比基尼，秀马甲线……

她不需要以此证明自己的自由。因为真正的自由，其实并不是一个人能做尽任何“我”想做的事。

是，每个人的生命都是独一无二的，但那只是上天赋予我们的不同命题和关卡，但最后，却是为了让我们在同一个宝藏的门前，拿到钥匙，打开生命的真相。

《奥义书》里写道，我就是宇宙的大我。SOHAM，我就是祂。

所有的束缚最终都要被打破，因为真正的自由，原本就是上天最终要赋予我们的。

但这自由，指的却是一个人不再受任何“想法”的限制，能超越一切概念，超越一切享乐，是他一事未做却随时随地都感到喜悦的那种自在。

因为上天的名字是ANANDA——永恒的喜乐。我这个存在的本质，就是完全的喜乐啊。

每一个生命的伟大和卓越，原本就不需要任何证明。

我曾梦想，要用我的采访去激励更多年轻人，鼓励他们勇敢追求梦想。但此刻我不得不承认，那是另一种无明。

我根本不需要再借用任何“卓越人生”去激励任何人，因为要谈到卓越和伟大，还有什么比上天的创造更卓越、更伟大的呢?

仅仅是一个人脑，就有超过100亿个神经元。它们可以精准协作，让此刻的我生成思考，组织语言，再指挥手指在键盘上敲打出来。光是这个大脑，就是个多么伟大的创造！

所以没有一个人的生命，不是一个奇迹。我们需要的，只是能认出这些奇迹，并懂得生命原本的尊贵。

在茫茫人海里，那些曾经的智者们，像一根根虚空的笛子一样，让上天的声音从他们的身体里穿过。因为他们知道，真正的尊严，属于那个声音，真正的自由，也是来自祂。

我们真的一事未做，一事未成。因为没有一个伟大的思想没有被先哲谈论过，没有一个伟大的智慧，没被讲述过。

人类，曾一代代重复着祖辈的错误，一次次踏进无明的泥潭，而每一次的挣脱和超越，最终都是靠的那些智慧，那同样的智慧。

在我们每个人都独一无二的此生里，愿那笛声吹起，愿那智慧降临。

金钱不是工作的动力，热诚才是；财富也不是生命的价值，回馈才是。一个人应当充满热诚地去寻找并实现自我价值。

有富豪爸爸也得贷款

一位朋友说要介绍我认识一位美国著名的富二代。

这位富二代笑道：“人们都以为我是在钱堆里长大的。”

1958年，他出生在美国中西部一个叫作奥马哈的小镇。那年，他父亲用大约3万美元买下了一栋老房子，离他母亲儿时的家只隔了两个街区。他们生活的周边是所谓的城乡接合部。那是一个人们都相互认识的那种小镇。他的老师，是他母亲曾经的老师。当他长大到可以独自过马路的年纪，他父母就允许他独自走路去看望外祖父母。那时，外祖父会和他一起学习拉丁文，外祖母则为他准备好冰激淋。

充满安全感，是他对成长环境的描述。

童年时，父亲大多时候都在家工作。他会长时间待在书房里研究许多深奥的书籍。那些在旁人看起来很枯燥的课题，却让父亲全神贯注、心无旁骛，他常常穿一条卡其布裤子和一件破旧的毛衣从书房里走出来，身上带着一种几近圣洁的平静。

父亲的工作状态给他留下了深刻的印记。他说那种平静，像是僧人沉思禅经时进入的境界。

十二三岁时，父亲和他谈过梦想：“如果你喜欢捡垃圾，我不会看不起你，如果这真是你的激情所在，你应该去做。”

很多人都不相信这段对话，但他说这是真的。

十七岁，借助父亲一位朋友的推荐，他进入斯坦福大学学习，但在大学里他却感到迷失。他渐渐发现，音乐才是他生命里最大的热忱。

三个学期后，十九岁，父亲写信告诉他，他从祖父那里继承了9万美元遗产。

“但这就是你全部的遗产了。”父亲在信中强调。言外之意很明确，不要期待我再给你其他钱。

他从大学退学，在父亲的帮助下，小心地规划着这笔唯一的财富。在旧金山租下一个小房子，购买设备，录制单曲，开始了最初的尝试。

“我只是想做简单的曲子，表达内心的情感。对我来说，能做音乐并养活自己就已经是成功，我没想过要赚很多钱。”

这是他对成功的定义。

“我知道很多年轻人都想迅速地干成一番大事业，但我从来没强迫自己一定要马上成功。我爸爸每天工作很努力，他喜欢自己的工作，过着一种朴实而简单的生活，这是我从他那里学到的。”

当然也会遇到困难，但他发现最终还是只有靠自己解决。

有两年时间，他想做一场大演出，去银行贷款，却借不到钱，也没人帮忙。

那时他父亲已名扬四海。但那些名气并没有帮到他。

“恰恰相反，因为他，没人相信我需要自己筹钱。”

全世界都知道他父亲是亿万富翁。但这些财富和他没什么关系。

年轻时，他想买房，跟父亲借钱，父亲说金钱会破坏我们的父子关系，让他像所有美国人一样，去银行贷款靠自己能力还贷；他姐姐

曾因为女儿出生想扩大厨房面积跟父亲借4万美元装修费，也被拒绝；他哥哥结婚后想经营农场，他父亲买下一块地，要他每月缴纳租金，否则就收回土地……

或许他们曾经都生过气，但多年后，他却在自传中写道，靠自己挣得报酬，你会赢得真正的自尊。

“父母让我印象最深刻的，是让我知道人生最重要的事，莫过于寻找属于我的道路和幸福（而非财富）。”

这个“富二代”最终成了一位音乐人，他为奥斯卡最佳影片《与狼共舞》作曲，获得过艾美奖，至今仍在出新专辑。

五十二岁那年，他出了一本自传，叫《做你自己》。

他说：“那些能找到生命激情的人，是很幸运的。我是过了五十岁才真正认识自己。”

这本书被翻译成十五国文字，畅销全球。也是这本书，将他和他的音乐介绍给了世界各地，并助他开启了全球巡演。

这个富二代叫彼得·巴菲特，而他的父亲，就是赫赫有名的股神沃伦·巴菲特。

“人们都想知道我父亲是个什么样的人，其实他就是一个很诚实、简单忠于自己的人。他就是单纯地热爱工作，享受工作，金钱只是附加品。现在他八十多岁了，依然住在那栋我们小时候就生活的老房子里，去那家他从1965年就开始工作的公司上班，他没有司机，也没有保镖。他对工作依然乐此不疲。”

2006年，沃伦·巴菲特将他的大部分财产（约370亿美元）捐给了比尔与梅林达·盖茨基金会。他没有把财产留给子女，但那年他也设立了三个“10亿美元”的慈善捐赠基金，分别交给他的三个孩子管理。

多年后，在孩子们靠自己实现人生后，沃伦。巴菲特才用这次捐赠告诉了世人一个亿万富翁父亲的真实意图。

他有一段著名讲话：出生时嘴里含着的金汤匙，最后可能会变成扎在背上的金匕首。

作为父亲，他用一生的践行告诉子女，金钱不是工作的动力，热诚才是；财富，也不是生命的价值，回馈才是。一个人，应当充满热诚的去寻找并实现自我价值。

现在，三个孩子分别管理着各自的基金。大女儿关注低收入家庭的儿童早期教育，成为农场主的大儿子关注生态多样化和农业，而小儿子彼得的基金更关注全球社会的民主。

在给三个孩子的信中，巴菲特写道："我很幸运，因为我的三个孩子都愿意将时间和精力投入给那些能让别人受益的事业，我和你们的母亲感到很骄傲。爱你们的，爸爸。"

彼得说，"虽然肩负着10多亿美元的管理责任，但这笔钱却是要捐出去的。我还是一个普通人，跟大多数音乐人一样，只能通过新作品来体现自身价值。"

巴菲特的三个孩子过着普通人的生活，经历过经济拮据、离婚、挫败，因为那个拥有亿万资产的爸爸，想告诉他们，金钱不是生命里最重要的财富。

2000年，世界首富比尔·盖茨和妻子成立了比尔和梅琳达·盖茨基金会；八年后，他宣布将580亿美元个人财产捐给该基金会。

很多人觉得这只是作秀，他们不过是把钱从左兜放进右兜，为了赢得一些名声。

我也曾用一种与己无关的心态看待过这些裸捐新闻，好像那些人，过着一种与我完全不相干的人生，做着一些对我来说遥不可及的事。

但采访完彼得·巴菲特后，我却忍不住一次次回想他的经历，试图理解他父亲的内心。

那个父亲到底在想什么?

在他一次次拒绝孩子借钱的请求时，即使只是一些对他来说轻如鸿毛的借款时，是什么让他做出那些“反常理”的决定?

或许这一切只是来自他对价值的理解——他拒绝优越。

他想告诉子女，我和努力生活的你们，其实没有任何区别。我虽然比你有钱，但你和我是一样平等的，我们都靠自己的双手生活。我要为我的工作努力，你也是。是的，我可以轻易借钱给你，但如果你的老父亲，依然是已成年的你坚实的财富支撑，这只会滋长你的惰性，最终，会损害你的自尊。而你，应该去赢得自己的自尊。和所有人一样，我们都应当活在有价值的生命里，实现自我。

巴菲特曾对彼得说:“我们俩做的是一件事。音乐是你的画布，伯克希尔（沃伦·巴菲特的投资公司）是我的画布。”

这就是巴菲特的价值观。

父亲的这番话让彼得很感动。他在个人网站上写道:“一个人的价值观和最终能回馈给社会的，塑造并定义了我们的人生。”

是的，那些富可敌国的富人世界我不懂，他百分之一的财富也不是我能想象的。但本质上，他们和我一样，都在一条实现自我的路上。而在这条路上，人和人之间没有优越感和自卑感，也没有价值大小的区分。

每个人都是价值的输出者，而我们加在一起，共同构成了整个社会的价值体系。

这一两年来，微商成了朋友圈的一部分。我的朋友里出现了一批迅速起家的直销微商。刚过的这个春节前后，他们开始晒出数百万的年利润和数不完的新年境外旅行计划。

有一位微商朋友高调地在朋友圈号召:“加入我的团队，让你一边在家看孩子，一边就把银子收了！”然后，她秀出了自己“人生赢家”的

家庭幸福照。

我还认识一位朋友，毕业于世界名校，曾在公益组织工作，但有一天她决定要做上层精英的培训，开办了一个天价的贵族学校，专门教有钱的姑娘和太太像欧洲贵族一样精致地生活。她的朋友圈，不是今天被某世界知名杂志报道，就是明天被某国际电视台推荐，她的照片，不是骑马，就是在私人游艇上做瑜伽……

后来，我把这两位朋友屏蔽了。我向来觉得“取关”很幼稚，所以我自问是不是心理不平衡？是不是嫉妒？但最后，我意识到是因为这些“秀”背离了我内心深处所坚守和认同的价值观。

我们来到这个世界，能给予什么？要给后代留下什么？它彰显在每一天的言行里。

人之所以为人，之所以和动物不同，是因为人脑在进化过程中，开始出现了抽象思维，开始了意义、价值这样的自问。

不管你是否同意，我们每天说的话，做的事，都在传达信息和价值，都在和这个世界发生互动，都在影响这个世界的未来。不管你承不承认，我们本就是一个池子里的鱼，就是一杯水里的分子，就在振动，就在相互作用，就是一体的。我们要传达的价值，就是享乐吗？就是青春永驻吗？就是不停旅行吗？就是人最好能不劳而获吗？就是极尽所能地拥有一切吗？

诚实地说，长到这个岁数，内心深处真正打动我的，依然还是幼年时打动过我的那些东西：纯真、勇敢、正义、平等、热诚、仁爱、自尊……

这些，至今是我坚信人当用一生去追求的。

所以我不再质疑一些人舍弃财富的利他行为背后的动机，因为我相信超越金钱的利他主义，本身就是很多人自我实现的一部分。

就像我的瑜伽导师Shri Mataji，用整个一生在践行一种统一的价值观，她真的让我看到了那些纯粹的，纯真的，高尚的人格是可以被人类所实践的。

一个人最想给予的，一定是他最深受触动的东西。

2018年福布斯发布的年度全球富豪榜上，比尔·盖茨排名世界第二，沃伦·巴菲特排名世界第三。全世界都在忙着积累财富，而一些世上最有钱的人，却在想怎么把钱有效地捐出去。是因为有了财富才有资格如此思考？还是正因为财富不是他们生命的追求反而成就了财富？

我相信后者。并越发感到，金钱，只是回馈的一种方式。

彼得·巴菲特曾在自传中如此写道：

> 感谢上天的垂青，我出生在一个充满关爱的家庭，安全感是这个家庭带给我的第一份、也是最重要的一份礼物……
>
> 《路加福音书》中有句著名经文，对我们家庭影响很大：获得多的人，也应当多回馈。父母的关爱、亲密的邻里关系、暖人心脾的友谊、良师益友、才能、同情心和勤恳工作的态度。我们应该珍惜并回馈这些恩赐。

如果要说彼得是富二代，这或许才是他从巴菲特这个姓氏中继承的最大财产吧。

第三章

原来幸福一直都在啊

约翰说，野心勃勃是那些不懂得放松的人给自己找的劣质借口。

旧金山有群乱七八糟的人

沙发客主人约翰说他住的Mission区是旧金山最酷的一个区。

因为这个原因，我接受了他的邀请。

他说："去看看我的介绍，如果你觉得我们合得来，欢迎你到我家做沙发客。"

而这是我接受邀请的第二个原因：这个人接待过超过300位来自世界各地的沙发客，而且，在他的个人主页上，没有一个人留下过差评。

一个讲一口流利意大利语的爱尔兰人，重度音乐发烧友、骑行达人、去过四十个国家的旅行者、搭便车狂人、电影迷、语言爱好者、素食者，以及一个对比萨上瘾的人。听起来好有意思。

我是夜里才到的，从地铁出来走了好几个黑暗的街区，才很不容易地在一条上坡路上找出了这个不起眼的二楼小房子，夹在一排各种颜色的建筑中间。

约翰站在栅栏后，像只袋鼠一样探出头来。

近一米九的大高个，戴一顶黑色鸭舌帽，帽檐下隐约露出一张冷峻却并不冷漠的脸。卷曲的黑发，浓黑的眉毛下，一双深邃的黑眼睛。

我行李刚放下，他就问："饿不饿？"

我点头。

“要不要吃墨西哥菜？这里有家很地道的小馆子。”他脸上没太多表情。

等我吃饱了，他又说：“晚上有几个朋友约好了有聚会，要不要一起来？”

我跟着去了，来了一堆五颜六色的人，日本人、韩国人、南美人、印度人……

坐了一会儿，我困了，说要回去睡觉。

他点点头，钥匙递给我：“找得到路吗？出门左拐，第一个十字路口右拐，过马路，再直走两个街区就是了。”

街区两头各有一家阿拉伯人开的杂货店，这灯光照着我找到了回去的路。

第二天，在旧金山工作的中学闺蜜和她的博士丈夫开车接我去硅谷观光。

“你住在Mission！”她在电话里惊叫。

“怎么啦？”我一头雾水。

“那是旧金山很乱的一个区！有很多乱七八糟的人！”她的声音掩饰不住惊恐。

我也吓出一身冷汗。

晚上，约翰带我去朋友家吃饭。

他穿一件黑色运动衫，迈着大步走在前面，我要小跑着才能跟上他的步子。

“约翰——”我迟疑不定。

“怎么了？”

“我朋友说Mission很乱，不安全。”

“你现在觉得不安全吗？”他依然面无表情地迈着大步。

“那是因为我和你走在一起啊，你这么一个大高个——”我噘着嘴，觉得他的回复没有说服力。

这天晚上的聚会上，我认识了会煮意大利菜的日本人，疯狂的韩国艺术家，练气功的波兰人，自负但很有趣的印度医生。波兰人鲁巴在加拿大学了两年中国气功，我也向他说起在德国听说的瑜伽冥想。我们聊着彼此认知的能量，我高兴地一屁股直接坐在厨房的桌子上。

“约翰，快过来！把手放这！”我一面让波兰人运气，一面叫约翰把手放在鲁巴的腹前：“快，感觉到能量了吗？”

他莫名其妙地看着我，呆滞地摇头。

“哎呀，这么明显，怎么感觉不到呢？！”我真为他着急。

回去的路上，他还是走在前面，走着走着突然放慢了脚步：“今天晚上开心吗？”

“嗯。”我高兴地点头。

夜灯下，他的嘴角浮起一丝浅笑。

第三天早上。

“你中午吃什么？”他像是顺口问道。

“你吃什么？”我反问他。

“不知道，我们可以出去看看。”

他穿一件短袖就出门了，在12月的冬天里。

闺蜜说，在旧金山，夏天的海水也是很冷的。但即使在12月，约翰也常去海里游泳。

“你不怕感冒？”第一次听他说起时我很吃惊。

“我为什么会感冒？”

“因为冷啊。”

“感冒不是因为冷，是因为有病菌，身体又没抵抗力，笨啊！”

他带我去了一家素食的墨西哥卷饼店。

我点了一份有红豆、米饭和牛油果的卷饼，被厨子擅自填进去的辣椒生生辣出了眼泪。

约翰大笑：“那你去墨西哥怎么办？”

那时，阳光从透明的玻璃窗外照进来，我才第一次认真地打量了他。原来他有一张很标致的面孔，深陷的眼睛，高挺的鼻梁，卷曲的头发，棱角分明而曲线好看的下颌。只是他总把自己藏在一身黑色里。

吃完饭，他还是那么不经意地问：“待会儿你做什么？”

“不做什么，”我看着他笑，“除非你计划带我参观旧金山。”

他既没说好，也没说不好，但他带我爬上了Mission区的最高点（旧金山的地势高低起伏），可以俯瞰山坡下的所有小城。

“我们不用走很久，我不想占用你太多时间——”我想客气一番。

“恐怕不想走路的人是你自己吧！”他甩下一句话就走到前面去了。

“什么啊！”我追上去。

午后，阳光从山顶倾泻而下。原来冬天已经留在了丹佛的雪里，而旧金山的春天已经不远了。

在山上，约翰对我说起了他的家乡爱尔兰，还有他的姐姐。

我的视线里出现了一个布满青草的地方，是不是就是那里的大地把他变成了一个旅行爱好者？他在这世上漫长地行走，在意大利做过

音乐生意，在埃及骑行，最后在旧金山停下来，因为这里有大海，有阳光。

“你姐姐在爱尔兰做什么呢？”

“做一件蠢事。”

“什么？”

“结婚，生孩子啊，而且她还不停地犯错——生了一个又生一个。”

“怎么会这样想？”这个人真奇怪啊。

“因为真的很蠢啊。”他用这句肯定句结束了谈话。

然后，他带我去看Mission区著名的街头壁画，我们一起走过以同性恋文化著称的彩虹街，穿过他常来听音乐的爵士区。

在日本城的一家杂货店里，我看见了一些指甲盖大小的招财猫，五颜六色，整整齐齐地排列在一个白色盒子里。

老板说每个颜色都有寓意。

“黑色是什么意思？”我指着其中一只。

“驱邪。”他弯起细长的眼睛。

“那我买只送你！”我高兴地对约翰说，“你这么喜欢黑色，给你驱驱邪！”

走出来时，他手里也拿了一只白色的。

“这个送给你的。”他似笑非笑地看我。

“我也有啊！”我笑嘻嘻地望着他：“这是什么意思？”

他一副懒得理我的样子。

“什么意思嘛——”我追在他屁股后面。

“是你在寻找的东西，你现在最需要的。”

“啊——是钱吗？”我大喊。

“是幸福，笨啊！”他又跨出一大步把我甩在后面。

那天晚上，我们一直走到渔人码头。

“看见了吗？路的尽头，就是你一直想去的渔人码头了。”他指着脚下这条通向暮色中的路。

“明天你自己去吧。”说完，他上了回程的电车。

第四天晚上，我邀请约翰和我一起去旧金山一家小有名气的瑜伽馆上一节体式课，就在附近的一个街区里。

“你一定会喜欢瑜伽的。”我信誓旦旦地说，并把他的沉默当作应许。和他约好在瑜伽馆见面，并顺道请他从家里帮我把需要换的衣服带来。

到教室，看见他坐在门口的矮凳上，像个孩子一样认真地抱着我的衣服。

“给你。”他递过来，“我走了。”

“啊？不上课吗？”

“这种课我没法上，那是女人的事。”

“你专门给我送衣服来，多过意不去啊。”我笑。他对我翻了一个白眼。

那时，我忽然感到他对我来说成了一个很亲的人，像是哥哥。

第五天，我承诺为他做一顿中餐。我在中国超市里买了最好的蔬菜和调料。

结账时，收银台后面那位年轻的华人店员仔细地看了我好多次后，终于忍不住问道：

“你是不是中国人？”

“是啊。”我仰起头还她一个微笑。

“住这里吗？”

“是。”

“那你要注意安全。”她看上去很紧张。

“为什么？”我也跟着紧张起来。

“这里有很多贩毒的人。”她小心地探出半截身子。

回去的路上，我一路提心吊胆，缩着脖子左右张望，果然就像她说的，几乎每个街口都站着一些穿帽衫的黑人小伙，他们把头深深地埋在帽子下面，也不知道在做什么。

原来他们做这个！而当我心里生出这个念头时，这条我天天走过无数次的路，突然变得十分恐怖。

“约翰，”我几乎是小跑着回家。

“怎么了？”

“刚才中国超市有个人跟我说，Mission到处都是毒贩子，是真的吗？”

“是啊——”他正在修自行车，慢条斯理地转身看我，“干吗？你要买毒品吗？”

“不是——毒贩啊！你还说不危险！”我简直不相信自己的耳朵。

“你又不买毒品，你不惹他们有什么好危险的！”他一副大惊小怪的样子看我。

而这句话最终把我逗乐了。我从没想过，我，一个从小就对老师言听计从，从不说脏话的好学生，竟会悠哉乐哉地生活在一个遍布毒贩的社区里！好像也没电影里演的那么可怕。

那天晚上我做了三道菜。

敢在墨西哥餐厅嘲笑我不能吃辣，我要让你知道什么是中国辣！

结果约翰说，什么啊，一点都不辣嘛！但他把盘子里的菜吃得干干净净，连颗米也没剩下。这对做饭的人来说恐怕是最好的称赞，尽管他什么也没说。

或许，这就是如约翰这般的人表达友善最直接的方式。而他所有无言中的暖意，都被我接收到了。这里面，似乎有种天然的默契。

在旧金山的日子里，我一直住在这儿，并感到习惯。

我其实并不了解约翰的很多过往，但又对他信任，无缘无故地感到信任。

他曾是职业自行车骑手；他爱音乐，也常帮乐队筹备演出，有时，他们会开车去别的城市工作。

他过着一种简单的生活，几乎没有衣橱和家具，他的家简单、整洁，但他又有很多故事，和无数人的生命有交集。

只要他在旧金山时，他就是“接客”的。

他接待过300多位沙发客，在我离开的几年里，他的纪录一直在增长。他似乎欢迎所有人，曾有一对自驾旅行的情侣在旧金山坏了车，约翰收留他们一住就是两个月。他说他从旅行、生活，以及认识的人身上学习，并成长。

他爱搭便车，他说因为搭便车时，你会放下很多东西，那时你会意识到什么才是最最重要的。

他并不富裕，因为他和另外两个室友合租着这套房子。

但他的家却让我感到无限大，在他这里，我感到这个世界很丰富，并感到安全。

离开旧金山的那天早上，约翰依然站在木栅栏的后面，目送我离开，就像第一次看着我到来时一样。

我们什么特别的话也没说，但我感到温暖而忧伤，而让我温暖和忧伤的原因其实是一样的，因为我发现我阴差阳错地进入这个人的家，不是偶然或巧合，而是因为我们内心某个地方是相通的。我理解并接受他外在的冷酷，就像我可以感知到他内在的幽默和柔软一样。

这个人，真的就像哥哥一样啊。

当谈到“世界”这个词汇时，我们心里展开的是同一张地图吧。尽管兴趣爱好不同，但在一些基本价值和审美上，我们是契合的。

资料上说，Misson区是旧金山最古老的地区，自1776年由一群僧侣建成后，它一直是自由思潮和多元文化的热土。

我同意约翰的看法，Mission的确是个很酷的地方。

黄种人、黑人、褐色人、白人，像大地上的农作物一样，像山野中的百草一样，在这里，各自茂盛地生长。这里不止一种人和一个声音，来自世界各地的移民和文化在这里交融，在那粗糙的日常生活里，在同一种对生命的热爱、对美的向往和驱动下，却生出了成千上万种朴素的表达，那其中饱含着一种内在的丰满和真诚。

那是让如我和约翰这样的人所兴奋不已的东西，那种多元的、厚实的、丰富的人的合集。那里面，有一种大地般的富饶、矿石般的雄浑，那是首饰店里精致的雕花钻石项链无法承载的原初的生命力量和勃勃生机。那些五颜六色的融合，让我喜悦，就像我们去大自然里看到的漫山遍野的色彩一样，那才是世界原本的模样。

这里有阳光、大海，有一种人生其实什么都不需要的轻盈和豁然开朗。

当我们穿越在旧金山高低起伏的街道时，当我们不带有任何购物目的游走在这个城市中时，我们只是享受阳光、海风和文化的交融，

不需要拥有一物。

那天我们一起爬过山坡，当我踩在一块大青石上时，约翰曾说过他的故乡。我记得那时我脑海里浮现出的青草地和山坡上的牛羊；我记得曲风吹过我的长发，让它们像疯子一样在风里飞舞；我记得旧金山的海风吹拂面颊的温软，记得约翰那些让我笑得无法直起身的冷笑话，记得那些平凡却默契的对谈……

我常想人生到底是什么让你感到珍贵不已？就是这些不费一力突然得到的，简单如此的瞬间。就那么一刻，你感到了一种轻盈，一种自在，一种舒适。就那么一瞬，你感到活着的美好。

约翰曾说，野心勃勃，是那些不懂得放松的人给自己找的劣质借口。

多年后，我得承认他说得很有道理，那些懂得放松的人，的确都不野心勃勃。

我以前不明白，算不得鲁莽的我，为什么在来到旧金山的第一个深夜里，就毫无畏惧地一个人穿行在Mission的街道里。也许只是因为年少无知，但也或许，原来我就是闺蜜说的那些“乱七八糟”的人中的一个，所以我感到自在。在精神上，也许我本就属于这里。

这是我爱上旧金山的原因。

我曾感叹自己幸运，总与友善结缘，但现在我不相信那只是运气，因为我开始感到这背后有种无所不在的力量让一切运转。那些偶然的相遇，是一些注定的必然。

原来所有的相遇都是你

旧金山有个渔人码头。

“哪里都可以不去，但一定要去渔人码头。”丹佛的朋友布拉德多次嘱咐过，“一定要替我去尝一道美食。”

“什么东西？”

“一种小吃，用面包做成碗，在里面盛上海鲜汤，先喝汤，再把外面的面包碗吃掉。”

他形容得津津有味，让我浮想联翩。所以当约翰问在旧金山有什么打算时，我不假思索地说道：“要去渔人码头吃面包碗。”

他一如既往地对我翻了一个白眼。

那天下午，约翰带我穿梭在旧金山高低起伏的城区里。一条延绵不断的主路，通向海面。渔人码头，就在路的尽头。

所以每翻过一个小山坡，我便问，“到了吗？”

他总是笑着摇头。直到我走到腿软，偶然爬上一个上坡时，他才指着前面说：“喏，再往下走就到渔人码头了。”

那时西天已经泛起蓝色。我下定决心，无论如何第二天一定要去看个究竟。

次日到海边，发现海湾甚为宽阔，我像个无头苍蝇到处乱转，也不知道究竟哪里才算是渔人码头。

茫然走进一家商店，刚出来，突然瞥见垃圾桶旁，那丛棕榈叶的后面仿佛有个活物。我还没看清怎么回事，那两片硕大的树叶突然张开，伴随一声大喝，从里面蹦出一个黑乎乎的头发胡须搅在一起的大脑袋，吓得正要路过的两个女子跳起脚。

那颗脑袋里发出一阵沙哑而狂放的笑声。这乞丐，要钱也要得真够别出心裁的！

我站在路旁拿起相机准备把他拍下来，这时，一个声音却从我肩后传过来："相机不错啊。"

回头，见一个戴着鸭舌帽，头发蓬乱，方脑袋，胡子拉碴，红肿着一双眼睛的汉子，正倚在路旁的电线杆上看着我的相机，无所事事的样子。

我回头对他微笑一下，又转过头。

"真不错啊，什么牌子的相机？"他又在后面称赞道。

这次，我不得不再次回过头去，认真回答他的问题。但一个四十来岁，流浪汉似的陌生人对你的相机特别感兴趣总不是件让人安心的事。

那陌生人见我回话，又问道，"你从哪里来？"

"中国。"

"真的吗？"他两眼放出光来。

"哇！你是我认识的第一个讲英语的中国人！"哥们儿像发现新大陆似的叫出声来，那模样实在有些好笑。

"实际上，"我突然想起这个下午的目的，"我一直在找渔人码头，你知道渔人码头指的是什么地方吗？"

“哇，”他再次叫起来，“你真问对人了。因为我就是个渔夫！”

“是吗？”这次轮到我两眼放光。

仔细打量对面的人，有些沧桑，笑起来时，眼角印出许多皱纹，干燥泛红的皮肤上有些裂痕，牙齿还算整齐，但留下了磨损的痕迹，不管怎样，这些却也组合出了一张看上去挺诚恳的笑脸。

“我说，”他突然站直身子，“如果你不介意，我可以带你去渔人码头转转，带你去看看我们捕鱼的船。”

一个陌生男人，胡子拉楂的，说要带你去逛逛，总有点小不安，但又想他其实和你一样有血有肉，即使算不得衣冠楚楚，未必没有一颗善良的心。

于是我点头说好。他很高兴，带我一前一后，快步向夕阳里的码头走去。

“对了，”他转过头，伸出一只手，“我叫尔尼。”

“尔尼你好，我是Ying。”我握住他的手，那手粗糙、有力。

“如果你不介意，我想先去买点吃的。”走在十字路口，尔尼有了新提议。

待转过弯，才发现后面竟然藏了整整一条小吃街！

过道里挤满了人，厨子从热腾腾的锅里拽出大海蟹，掰开蟹壳，三下五除二把杂物去掉。走廊里飘散着海水的气味。

“现在正是吃螃蟹的季节。”尔尼和我站在厨子面前，目不转睛地盯着他手里的螃蟹，似乎一眨眼那蟹就要消失了似的。而旁边的摊位上，堆了小山一样高的小碗，焦黄色的，一个个像小鼓一样。

“这不就是面包碗嘛！”布拉德的嘱托在我耳边复活了。

那手掌般大的小碗果真是用面包做成的，外壳很厚实，被烤焦了，泛着红光，里面的白面包被掏空用来盛海鲜汤。

五分钟后，我和尔尼并排坐在小吃摊对面的广场上。斜阳里，瞎眼的街头艺人在演唱，海鲜汤的气味引来了一群从天而降的鸽子，把我包围。

“Ying，”身旁的尔尼说，“你坐这里，把你的相机给我。我给你拍张照！”他说着就站起来，走到我对面。

“啊？”我望着他，摸着挂在胸前的相机，有那么半刻，踌躇着要不要把相机给他。这么一犹豫的功夫，心里就闪出一串画面：对面的人，趁我在镜头前微笑时，拿了我的相机，拔腿就跑。

想到这，脸上的表情就不自然起来，但又找不到好的借口推脱，只好把相机递过去，眼睛却无论如何也无法离开相机。生怕一走神，对面的人就一溜烟没影儿了。

“好了！我要拍了！”尔尼藏在镜头后面。

我脸上笑着，神情却是僵硬的，上一秒刚劝说自己要信任，下一秒不放心又涌上来。一张照片，像拍了一个世纪那么长。

“我也给你拍一张照片！”我站起来，一把抓回相机。

“可我才给你拍了一张呢！”尔尼还未尽兴。

对面的艺人，又唱完一支歌，他脸上的笑，浸在夕阳里。

“我可以吃些你的面包吗？”身旁的尔尼问道。

我点头，把面包递过去，他伸出手来。那是一只被海水浸泡过又被太阳暴晒后的手，粗糙、黝黑，指甲里塞满了黑色的物质。

但他就这样坐在我身旁，那么自然。就那么一刻我觉得他是我的一个兄弟，正吃着我手里的面包。

“你要吃我的炸虾吗？”他指着手里的纸盘子。

“不了，谢谢。”我抿嘴笑，把视线投到远处。

晚霞好美。

尔尼领我向码头走去，夕阳将最后一丝余光搭在码头末端，久久舍不得离去。一侧的库房里，工人们正用塑料圈将蟹脚束起来。

“你做渔夫多长时间了？”

“六年。”尔尼跳着走在前面。

“再之前呢？”

“之前我是消防员。”前面的人听上去很自豪。

我有些惊诧：“那你怎么学会捕鱼的？”

“一边做一边就学会啦。”被他说起来就像做个沙拉那么简单。

“我很喜欢现在的生活，”尔尼说，“如果别人的一天能因为我而开心，就是我最快乐的事。现在人和人之间太疏远了。”

我想起为了我那小相机而上演的二十集内心剧，忍不住低头笑。

这时，渔夫回过头：“我想带你到我朋友的渔船上去看看。”

朋友的船就在不远的码头下，走近一看，才发现水位很低，要顺着码头石壁上垂直的梯子爬下去两米，转身，纵身一跳才能到船上。

“下来吧！你能做到！”尔尼已跳上了船，在下面大喊。

虽然怯，还是跳下去了，渔夫稳稳地抓住了我。

他的两位朋友正在船上更新内舱的地毯。他们伸出来的手同样粗糙有力。内舱里弥散着淡淡的烟草气息。

我站在渔船上，夜色里的港湾一片寂寂。尔尼坐在一旁，以缄默作为暮色里的陪伴。我很久没说话，就这样把自己融在夜色里。

我不知道尔尼如何看待与我的偶遇，他是不是常在这游客穿梭的码头，撞上来自五湖四海的人？

但与他的邂逅，对我来说，又成了我这部“旅行电影”的常态：一个个陌生的角色在不同时空里进入，而我任由这剧集，随着他们的出现而自然地向前发展。

起初，都是偶然的，一个又一个，小品般的邂逅，我随遇而安地接纳着。但当相遇多到能串成一条项链时，我突然发现，一部电影正放映在眼前。

我看到了林宜宪，那个邀请我住在他台南父母家的小哥，很冷的冬夜，骑电动车带我去逛夜市；看到吉隆坡的奕维，在我走投无路时向我敞开家门；乔，那个我初次搭便车时载过我的新西兰司机——大花臂的毛利人，送我一块珍贵的绿石头，还说这象征幸福的石头会带我找到一个好丈夫。

我看到了吉娜，德国来的风一般的中国女子，在马来西亚相识，新西兰相遇，在德国重逢，再带我去印度；我看到王熊猫，那个从基督城的地震废墟上把我带回家的摄影师；大阪站台上偶遇，开车带我游遍京都的美与子；印度的纨妲娜阿姨，素昧平生，却把她和先生的主卧留给我睡，为我煮饭，送我首饰，把我当女儿又当贵宾……

还有那无数人生路上相遇的人们，曾经的恋人、同窗、挚友，再到此刻身旁的尔尼，一个个角色，一场场经历，我看到我是如何因为他们的出现而转化，脚下的路，又如何因为他们的穿插而抵达新的转角。

是这些人，这些经历，构成了这部关于我生命的电影。他们印证过，修正过，又升华过了我对内和对外的认知，把我带到今天。

我曾感叹自己幸运，总与友善结缘，但现在我不相信那只是运气，因为我开始感到这背后有种无所不在的力量让一切运转。那些偶然的相遇，是一些注定的必然。

这种必然，不是宿命论的那种必然，而是像风筝起舞时你不再只看见风筝，却突然意识到托起它绚烂的其实是看不见的大气，放飞它

的其实是地上的那个人一样。我在这一切的背后，感受到了一种全然的力量，虽然看不见，但似乎所有的经历，最终都是为了引领我认出它的存在。

这力量，无所不在，小心翼翼地支撑着、呵护着我这叶扁舟，让我平安度过那奔向大海的旅程，它是我路上的阳光，是落在我眉梢的雨水，是让我发丝飞舞的清风，是让我大笑的纯真，是给我休息的睡眠，甚至，是我眼角流下的泪水。

它四处流通，永不停息，从太平洋的风流向伊豆的樱花，从布里斯班的大海流向塔斯曼的冰川……它在人与物之间流通，在人与人之间流动。

当我们感受到了的时候，我们用各种词汇来描述它，形容它，但当我们很强烈地体验到它却又再找不到更合适的描述时，我们用了一个词——爱。我们说，我体验到了爱。

那种爱，与父母、亲人于我之爱，与同窗之爱，与路上陌生人间的关爱，是一样的，就像无论是馒头还是饺子，是大饼，还是比萨，其实都来自那同一片麦田一样，它只是以不同的形象显现，却来自同一个地方。

这些流动在生命里的五颜六色的情感，其实是同一个本质啊。

我就这样毫无准备地让我的意识流动到这里来了。

第一次，我感受到了一种无所不在的滋养万物的自然之爱，宇宙之爱，上天之爱。

就这样，借靠这一次次相遇。

真的，我人生中所有最珍贵的相遇和爱都是从天而降的，都是祂给的。

原来所有的相遇，都是你。

半年前，在一个天还未亮的清晨，在澳大利亚南部的一个小岛上，曾有一个陌生人，在我耳边悠悠地问道：“你相信有神吗？”

现在，我会对他说，我信。

一个驾驶飞机的人，一个对几百人生命负责的人，一个形容自己工作时可以淡定得像机器一样的人，在情感关系里却脆弱得像个孩子。

为何你千帆过尽，内心仍是少年

圣摩尼卡是洛杉矶数一数二的高档住宅区。

沙发主人凯西是一家航空公司的机长，他在圣摩尼卡有栋三层楼的漂亮房子。

他说，就在离他家两三个街区的地方住着阿诺·施瓦辛格，几天前就在门口那家艺术电影院门口，他还遇到过约翰·特拉沃塔。他和众多好莱坞明星比邻而居。

从凯西家出门左拐有家很棒的瑜伽馆，十字路口对面是著名的有机食品超市，超市门口那条通向海滩的路上，遍布了时装店。路的尽头，是加州闻名世界的阳光、棕榈树和海岸线。

“你是说沙滩上那些穿短裤跑步的人可能就是某位好莱坞的大明星吗？”我用手挡住额头眯眼瞄向远处那些古铜色的小人们。

“也许吧，或者是他们家的保姆。”凯西笑道，“你知道大明星一般都很少在家。他们得出去赚钱再买更好的房子给保姆住。”

其实除了好莱坞明星，机长凯西自己的故事就可以讲上三天三夜。

有一次，他驾驶的飞机已经在跑道上准备起飞了，乘务员突然跑进来，说有位客人坚持不系安全带。

凯西只好停下飞机，来到客舱。

“为什么不系安全带呢？”他走到客人面前。

那位男士看着他，一脸认真地回答道：“是这样的，我曾经被外星人绑架过，他们在我的鼻子里安了一块芯片和我交流，他们告诉说我坐这个飞机不能系安全带。”

凯西听完，一声不响地回到驾驶舱，把飞机开回起点，叫来了警察。

警察将这位先生带离客舱，但他执意不走，并向凯西抗议：“机长，你为什么把我赶下去？”

“因为你鼻子里有块外星人的芯片，这可能会干扰我们飞机的正常飞行。”凯西平静地说。

“噢，原来是这样，我怎么之前没想到！”

这客人竟然就这样乖乖地下去了。

“不可能！”我听完故事大叫，“你真这么回答？”

“对啊。”他淡淡一笑，“奇怪的乘客多了去了。”

又有一次，飞机已经在空中了，有位已经醉酒的乘客还执意要点红酒，乘务员不给，他就当场嚷嚷起来。

乘务员实在控制不了局势，不得不向机长凯西求助。

凯西来到客舱，指挥乘务员用绑带把乘客固定在座位上。

这位浑身酒气的客人声称下飞机后一定要起诉凯西。

“那你怎么回应？”我好奇。

“我把我的名片塞到他衣服的口袋里。”他笑道。

“后来告你了吗？”

“怎么可能？我知道作为机长我有什么权利和责任。”

在飞机上，他处理过很多棘手的事，有机械事故，有人身体不适，有人癫狂，有人闹情绪，还有人猝死，每当年轻的乘务员面对突发事件束手无措时，最终都会求凯西出面。而他能在最短时间里平息所有人的情绪。

他说自己就像是飞机上所有人的父亲一样，要照顾每个人，每件物品，只要一进机舱，他就像机器人一样平静、果断。

“人们总问我坐飞机到底安不安全，我告诉他们，我做机长的生涯里最不安全的部分就是开车从家去机场的这条路。”

“你怎么能这么淡定？”

“我不知道。”

他的自律也和他的淡定一样超出常人。

他极度关注健康，只从最好的有机超市购买食物。纯素食，冰箱里连牛奶也被有机椰奶替换。

我被要求不能在家里烹饪任何动物食品。

有一天他开飞机去夏威夷，他的好朋友罗杰路过发现我正准备煎鸡蛋。

“赶紧扔掉！或者拿到我家来！千万不能让凯西发现了！”

“鸡蛋都不可以？你不是认真的吧？”

后来我发现他是认真的。

凯西每天都会去门口的瑜伽馆上课。即使出差，他每到一个目的地，也会雷打不动地去游泳、上瑜伽课。

他对健康无比着迷。超市门口经常有那种打着给你丈量身体指标其实为了推销保健品的摊位，即使路过这样的摊位，凯西也忍不住去

做一番测量。

“你的各项指标都非常健康。”促销员发出由衷的赞叹。

凯西容光焕发，自豪感写满面颊。

他也充满冷幽默。

“有次我去上瑜伽课，前面有位漂亮姑娘，每过几分钟就回头看我一眼。开始我以为我误会了，但反复几次后，我很确定她真的是在看我。所以我也开始回应她，给她一个微笑，心想这种事情可不经常发生。果然，下课后，她迅速收拾好垫子，就走到我面前。‘嗨！’她说。我也回了她‘嗨’。然后她说，‘我觉得你的垫子有点臭，能不能请你清洁一下？’”

凯西彬彬有礼，慷慨大方。他去夏威夷出差时，将整个房子都留给我。我的房间有独立卫生间和浴室，像酒店客房一样整洁，应有尽有。他甚至给客人做了一张塑封的问答单，里面涉及客人可能遇到的十大问题。

他还是一位绅士，邀请我一起上探戈课，带我上瑜伽课，陪我买舞鞋，开车送我去好莱坞，甚至为我做早饭。

他的周到简直无懈可击。

相识时，以父亲自居的凯西刚五十出头，没有孩子，有过一段婚姻，但没持续下去。他也交过一些女朋友，听说上一任是个染着金色长发的亚裔女子，大约一年前结束了。

“后来我发现她只是利用我。”他说。

“什么意思？”

“她只是爱我的钱。我们在一起一年，她从来没掏过一次钱包，唯一有一次她掏钱包了，在星巴克，她只给自己买了一杯咖啡。”凯西面带讽刺地说。

“真是极品。”罗杰插嘴道。

“怎么说？”

“她不肯分手，躺在车库外面，不让我开车出去。”

我想着如凯西这样的男人，遇上撒泼的女子，估计也是没辙了。

可他怎么会爱上这样的姑娘？

“可能女人就是他过不了的关卡。”罗杰分析了好多年也得不出结论。

“她就是利用我的同情心。”凯西无奈地说。

那天傍晚，就在我们开车从好莱坞回圣莫尼卡的路上，那位传说中的，已经分手一年的女友却突然打来了电话。

“她居然给我打电话！”凯西握着方向盘，突然像个做错事的孩子一样手足无措。

他心猿意马地开车，像是问我又像是在喃喃自语地说道：“我要不要接？不行，我不能接。”

他把电话扔在一边，开过两个街区后，又忍不住拿起来：“天啦，她竟然跑去给我的语音信箱留言了！”

我看着身旁惊慌的人，以为自己产生了错觉。

“你一定不相信她想要什么！”他听完留言，有些激动。

“她竟然问我要一张免费机票！分手都一年了，竟然还找我要东西！”

没等我说话，他又立即说道：“不行，我得给我的心理医生打电话——”

就这样突然地，他和前一秒我身边那幽默、耐心的绅士朋友判若两人，和飞机上的“父亲”判若两人。

一个驾驶飞机的人，一个对几百人生命负责的人，一个形容自己工作时可以淡定得像机器一样的人，在情感关系里却脆弱得像个孩子。

哪个才是真的他？哪个才是他内在的本性？都是？还是都不是？

凯西后来告诉我他其实是加拿大人，他是被母亲“绑架”到美国的。

“什么叫绑架？”

“十来岁的一天，半夜里，妈妈突然把我叫醒，带我坐上了来美国的飞机。”

后来的很多年里他都没有父亲的消息。直到最近几年，他才和父亲重新建立上联系。

或许这些往事在一定程度上影响了一个人内在的安全感，从而形成了他与人相交的模式。

我其实至今也不懂凯西。

离开的那天早上，我早早起床，想同他做个像样的道别，我甚至想过我们可以一起吃早饭。但向来早起的凯西却很晚才下楼。

“早上好！”我笑着迎上去。

他的胳膊里夹了一张卷起来的瑜伽垫，脸上带着一种客气的微笑。

“你等会儿就走了是吗？”他甚至没在客厅停留，而是径直走到门口。出门前他甩下一句话，“我去上瑜伽课了，你走的时候，把钥匙留在桌上就可以了。”

“罗杰，我是不是哪里做错了？”我向罗杰求助。

“不要问我，我们最近都不说话了。”

“啊？吵架了？”

“不知道。凯西就这样，突然就冷淡了，过段时间又好了。”

《圣经》对他说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”

有一种爱，能为你披荆斩棘

那天早上五点起床时，整个圣莫尼卡还沉睡在深蓝色的被子下。

我先要坐一辆公车去洛杉矶，再从市中心换长途巴士。三小时后，我吸着被寒风吹出来的鼻涕，在一个前不着村后不着店的林荫道上下车，再走了二十分钟路。

道路右侧出现了一道不起眼的小门，门上印着一行字——希尔克里斯特基督高中。我擦干鼻涕。

这里是加利福尼亚，千橡市。

学校礼堂门口，那个人正背对着我，和几个穿西装的男子说话。他穿一件蓝白格子衬衣和一条灰黑色牛仔裤，两个空空的衣袖在身后打了一个结。他像积木一样立在一个比轮椅更高也更小巧而灵活的机器上，像一只瘦长的企鹅一样笔直地挺着身板。

我恍然想起这过去一年多来为了见到这个人所做的所有努力。

第一次在网上看到他的视频后，我满怀希望地给他发过一封封邮件求采访却一次次落入失望的深渊，就是不肯放弃，不知道是什么力量支撑自己一次次低下头，锲而不舍。

而今，他就在面前了，活生生的。

但见到了，心里却平静得如无风天的湖水，就像见到一个老朋友一样，轻轻地在他身后说道：“嗨，尼克！我是Ying。”

“嗨，Ying！”他转身，还了我一个稀松平常的微笑，随后他眯起有些倦怠的眼睛说道，“我今天有点困。”

“你怎么可以说自己困？！”我盯着他的眼睛。

他抬起头惊讶地看着我。

我不假思索地说道：“我花了一年时间才联系上你，然后坐飞机转了大半个地球来美国，今天早上五点就起床，坐了三个小时车来这里见你，我都没说困，你怎么好意思说困？”

他愣了片刻，随后大笑起来：“我喜欢你！快来给我一个拥抱！”

于是我抱起他那并不宽阔的肩膀，那一瞬间，我知道他理解了我想表达的全部心意，我对他毫无责备，我是如此高兴！

整整一年的努力都是值得的，他就在面前，笑着。对我来说，这就足够了，采不采访其实不再重要。

这个男人叫尼克·胡哲，是位励志演讲家，基督教布道者。

他没有四肢，是的，整个四肢，从出生时就没有，除了一条“小鸡腿”，说是腿不如说更像一个小孩的脚丫子，上面只有两个指头。

他曾向世人展现过许多不可思议的能力，比如滑滑板、打高尔夫球、踢球、摄影、冲浪、跳水、游泳……

但其实他做什么也并不重要，只要他在那里，在呼吸，在说话，在微笑，对大部分人来说，就已经是种莫大的激励。

他说：“如果一个像我这样没有四肢的人都可以感到快乐，也许你也可以。”

我就是想知道他是如何做到的。

一个没有四肢的人，怎么就把人生中的“劣势”变成了独一无二的优势——在这个世界上，或许还有很多像他这样的“海豹肢症”患者，但尼克·胡哲，只有一个。

而他演讲中最受欢迎的一个主题就是“成为独一无二的自己”。

1982年，尼克·胡哲出生在澳大利亚一个基督教家庭。母亲是位护士，她知道孕妇的一切注意事项，而至今也没人能解释为什么她和丈夫的第一个儿子会以这样大的“意外”来到世上。

“上天一定对你有特别的安排。”尽管他们也不知道上天有什么安排，但他们希望儿子可以找到。

如果你看过尼克·胡哲自小到大的照片，你会发现他在所有照片中都在大笑。

“你是不是一个天生乐观的人？”我其实更关心后天的介入。

“这绝对和父母有关系。我母亲对我说，你有身体缺陷并不意味着你一无是处。”

当大多数父母都希望孩子少经历些挫折和失败时，尼克·胡哲的父母明白他们的儿子必须在失败中成长，他别无选择。

他们从他幼年时就刻意训练他解决问题的能力，当他需要看书却对高高在上的书架毫无办法时，他母亲任凭他哭喊，硬是不为所动，直到他想到办法找来一个个垫子，再跳上去。

“如果你真的特别想要一件东西，无论有多难你都会去做。”这是他悟到的第一个道理。

“小时候我的梦想只是希望快乐。”

“我以为你一直很快乐。”我看着他。

尼克·胡哲有一张温柔的面容，宽阔的额头，栗色的眉发，深邃的眼睛，宽大的鼻子，微笑的嘴角。

他眼神坚定，说起话来口齿清晰，斩钉截铁，但如果你仔细观察，你会发现在那些明艳的笑容里面，在那双充满柔情的双眸里，依然带着一丝淡淡的忧伤。

他的幼年一点也不容易。

尽管同班同学会保护他，但在学校操场上，总有其他孩子取笑他，嘲讽他。那是他的噩梦。

八岁时，他想自杀，因为他想到自己的未来毫无希望，他会没有工作，没有女朋友，没有婚姻，终其一生都将成为父母的累赘。在后来的几年里，他一直试图去死，但最终不忍心留给父母永远的悔恨。

但他必须一次次承受那些口头的虐待。

有一天在学校里，十二个人嘲笑了他。

“就这样了！”他对自己说，“再多一个人嘲笑我，我就放弃自己。”他做好打算，一个人低头穿过操场。

“尼克！”一个隔壁班的女孩向他招手，跑过来。

“好吧，最后一个！”他绝望地闭上眼睛。

“尼克！我只是想告诉你，你今天看上去不错！”女孩大声叫道。而这句话救了尼克的命。

“她不知道在这之前已经有十二个人嘲笑过我，但因为她，我不再在乎其他十二个人说过什么。”

这或许解释了为什么当尼克在学校演讲时，当他对孩子们说“每个人都是独特的，你们本来的样子就很美，我爱你们”时会如此动情。

他面对的不仅仅是台下的孩子，还有那个童年的自己。

“不要再嘲讽你的同学了！”尼克·胡哲在一所所学校的舞台上一遍遍地喊道，“因为这根本不酷！因为你的嘲讽，有人失去了自信，因为你的嘲讽，有人感到自己的生命没有价值！因为你的嘲讽，有的人决定放弃自己！不要再用你的舌头杀人了！”

他说美国每天有九十人自杀，就在他演讲的这个星期里，仅洛杉矶地区就有三起自杀事件。

每一天，在我们生活的土地上，都有人想要放弃生命。就在这所希尔克里斯特基督高中，就在现场做的调查里，70%的中学生想过自杀，其中有五人尝试过。

尼克·胡哲是个受害者，正因为他痛过，所以他更理解那种痛，理解那些残疾的、肥胖的、有缺陷的，甚至没有缺陷只是莫名其妙就成了笑柄的人们。

“欺负人，不是勇敢，真正的勇敢，是敢于去对那些你欺负过的人道歉。”

尼克·胡哲走过的地方，会种下一些美丽的种子。就在这次演讲前，他刚从上一所他做过演讲的学校得到消息，五十二个孩子向同学道了歉，整个学校哭成一片。

十三岁，尼克·胡哲的生命里发生了一个重大变化。他接受了分趾手术，从此他的“小鸡腿”上有了两个脚趾，这样他可以抓取东西，做很多事。

“我意识到可以为我没有的抱怨一辈子，但也可以为拥有的而心存感激！”

这是一个很简单的道理，但大部分时候我们总是说“话虽如此，但____”。

但在尼克。胡哲心里，生命的曙光已经照射进来。

十七岁至十九岁时，他开始陆陆续续受邀在一些小型活动中做分享。他只是讲了自己的经历，但人们深受感动。

不久后，十九岁的他被附近一所中学邀请去演讲，在一个三百人的现场，毫无演讲经验的他感到局促不安。但在他讲了三分钟后，一半的听众就开始流泪，其中一个女孩哭出声来，她胆怯地举起手，问可不可以上来给尼克·胡哲一个拥抱。

她紧紧抱着尼克·胡哲的肩膀说："谢谢你，谢谢你，谢谢你！从来没有人对我说过这样的话！"

"你说什么了？"

"我说'你就这样就很美丽，每个人的生命都有自己的意义，你不需要改变自己成为别人！'"

这个女孩的眼泪改变了尼克·胡哲的志向。那时他在大学里攻读会计和财务规划的双学位，但这个孩子让他感受到了从未有过的使命感和价值感。

"我可以在金融行业赚上百万上千万，却没有做一场演讲更有意义。"

尼克·胡哲的父母一直坚信上天对儿子有特别的安排。十九年后这一天，尼克·胡哲清晰地意识到这是上天这样造他的原因：要让他成为一个传信者，给人带去希望和爱。

决定成为一个演讲者后，他开始给周边的学校打电话："你好，我是一个演讲者，想到你们的学校里来谈谈暴力、吸毒、厌食等问题。"

五十二所学校拒绝了他，直到第五十三所。然后，一个学校听说了他的故事，再传到下一个学校，再到下一个学校。

"没做过广告，在过去十年里，我在四十二个国家做了一千五百场演讲，见过七位总统，在五次国会上做过演讲。"

到2018年，这个数字更新为六十九个国家，三千五百场演讲。

一个从小没有希望的人，最终，成了一个传递希望的使者。

十五岁时，因为觉得自己不完美，他感到压力很大。

十九岁时，他意识到这种想法是错的。

《圣经》对他说："凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。"

于是他交托了，卸下内心所有的重担。把一切缺陷、不完美，以及困扰自己的痛苦，都交托给神。在那里，他内心里第一次感到了平静。

“我们只是人，本来就不完美。”

但这世上有一个更高的力量，纵使我有万般缺陷，祂依然宽恕了我，爱我，祂是我的港湾。

“我只愿成就祂的愿望和梦想，成为他的工具。”

做演讲、写书、拍电影、唱歌……不管用什么方式，让更多人到祂这里来，祂会给我们安歇。

这就是尼克·胡哲的梦想。

他还有一个个人梦想。

青春期时，他觉得自己无法给予一个正常丈夫能给妻子的一切。一想到自己这一生都不会结婚没有妻子没有自己的家庭他就感到愤怒和痛苦，为此他祈祷了很多年。

但我认识他的那年，他订婚了。他的未婚妻，叫宫原佳苗，是一位墨西哥日本混血的美丽女子。

“我觉得没人能像我这样爱她，也没人能像她这样爱我。夫妻双方互补时，婚姻就能成就。”

第二年春天，他们举行了婚礼。那时他说不知道上天会给他们什么安排，但他们渴望有四个孩子。

2013年春天，他们迎来了第一个儿子。2015年，第二个儿子出生。2017年12月，宫原佳苗生下一对双胞胎女儿。四个孩子都健康、漂亮。

一切如愿。

但一切如愿就是幸福吗?

尼克说，不是的。他其实有很多想实现却没实现过的梦想。

“我们经常希望有奇迹——但奇迹从没发生。就像我也希望我人生中很多事情可以不一样。”

“你得承认，我们只是人，我们什么都不是。”

“说实话，如果没有神，我不知道我会在哪里。”

他说自己的生命只是为了证明祂，实现祂。即使是他们的婚姻。

“这个婚姻一定会充满挑战，一定有起起伏伏，但我们不是孤军二人，因为神和我们同在。”

浏览宫原佳苗的脸书主页，我发现几乎她的每篇分享都会写道：“感谢神的恩赐，给了我们幸福。”

我感到她的祈祷是发自肺腑的，好像她的眼睛里真的看不见那些别人认为的残缺，只有恩赐。

支撑这个“奇迹”的，就是这种信任，这种爱。

不是因为有了这个婚姻才让他们感到幸福，而是因为有了这种爱和信任，才有了这个婚姻，是那种爱让他们感到被祝福。即使还有缺陷，他们也觉得很感激。

几年后，我自己也走进了婚姻。当我很用心地写下婚姻誓词时，我意识到：心里真有上天的位置时，婚姻神圣这四个字才有它原本的含义。

我似乎更理解了尼克·胡哲和宫原佳苗，我感到，这相遇，这姻缘，都不仅仅只因两个人的合适或喜欢，而是因为有了更高的祝福和恩赐。

你感到了被庇护，让你有力量，有信心踏踏实实地走在路上。你就是知道，有一种爱，能为你披荆斩棘。

有人对尼克·胡哲说，你连四肢都没有，怎么还会觉得神爱你。

他回答说：未必你所想之事，你觉得祂想让你成就之事，就是祂的意愿。梦想未必都会成真的，但或许因为祂对你有更好的安排。就像对有些人来说，我的存在就是奇迹，就是一种激励，就因为这个，我的人生就有了意义。

孤独感，是人生最大的一个幻象。瑜伽说，因为小我和超我的存在，因为思想制约和我执的作怪，我们丧失了与环境、与自然、与其他生命体天然的关联感，与集体疏离。我们或感到不被爱，或拒绝爱。

走，去威尼斯海滩跳广场舞

直到罗杰对我说“你可能有嬉皮的一面”，我才开始认真想这个问题。在这之前，一直觉得，嬉皮是个离自己很远的词。

“向往自由，长发，随性的穿着，就是嬉皮啊……”罗杰是位法国珠宝设计师，在洛杉矶市区有自己的店面。

“什么啊！”我辩解道，“这是旅行者的正常穿着，头发长是因为懒得剪啊……”

“不是，”他摇头道，“你可能自己还没意识到，你去和打鼓圈的人跳舞，混威尼斯海滩，抽大麻，那就是典型的嬉皮！”

“我可不抽大麻！”

“你不抽，那里面的人总有抽的吧！”

“我不知道，但这不是重点。”

“重点是你可以和他们那样的人相处，还结交朋友！我跟你说，我去威尼斯海滩，就是去打网球，我从来不跟那里的人说一句话。”

凯西插嘴进来：“我也是，我从来没喜欢过那里，也不会跟那些人说话，你第一次去就能融入，你身上肯定有种波希米亚的东西，对，嬉皮，就是嬉皮！”

那天下午，我计划去威尼斯海滩逛逛，因为很喜欢那里的人和他们卖的小工艺品。

威尼斯海滩，不在意大利，在美国的洛杉矶。那里有一个由来自世界各地的旅行者、流浪者和艺人们构成的集市，专卖各种各样的小工艺品，种类繁多，什么稀奇古怪的东西都有，连中草药也卖。

我第一次去是晚上，到的时候都要收摊了，可很喜欢，第二天决定仔仔细细地去逛一天。

从圣摩尼卡海滩出发，如果骑脚踏车，大约四十分钟后，就会看见一条狭长的集市，就像危地马拉的彩色手链一样色彩斑斓地铺在海滩上。

但我放弃了脚踏车计划，决定紧紧贴着海岸线，步行去威尼斯海滩。

中午出发，不知道走了多久，太阳开始从头顶转到西边的海面，整个海滩上都弥漫着一种淡橙色的光晕，海鸥在近水的细沙里散步。

有一些疑似在录音的老人，头戴耳机，左手一个金属漏斗，右手一个探听器，沿着海滩扫描。走近一问，原来他们是“淘金者”，通过手上的仪器可以探测到沙子里的硬币和金属物品，例如手表或戒指。

再往前走，远处传来依稀鼓声。初始声音不大，却能感到气势汹涌，如千里外有万马奔腾，又如大海的波涛。我不由自主地顺着声音，爬上地势高一些的沙滩，才看见两百米外，就在离海面不远的沙滩中，围坐了好大一圈形色各异的人。

那鼓点似乎就是从这群人里发出来的。

走近了，才看见他们围成一圈，每人面前都摆着一种打击乐器。有巴西战鼓、阿拉伯手鼓、康茄鼓，还有的，似乎是自制的乐器。这些人，虽各有韵律，但又被一个统一的节奏统筹，像协作在完成一场盛大演出，所有鼓声汇成一条和谐的河流，涌向大海。

这些鼓手，男的、女的，长发的、卷发的，黑人、白人、黄种人、拉丁人……嘻哈风、波希米亚风、运动风、休闲风，融在一起却毫无违和感。

陆陆续续，又有更多人拎着乐器从四面走来，圈子变得越来越大，鼓点也越来越密集。

这些鼓手，有的闭上双眼，有的眉飞色舞，有的戴墨镜，有的把脏辫儿宝塔一样地堆在头顶。鼓点声，越发震耳欲聋，回响在这空旷的海滩上。

这就是传说中的鼓圈。

我走到圈里，盘腿坐下。闭上眼，辨听每种声音。这鼓声有种天然的撞击力，在心灵和心灵间穿梭。震动中，我的心像朵含苞的花一样，在无声无息中一瓣瓣打开。

我感到轻松畅快，一种自然的和谐感笼罩在身。

不久后，圈子中央，一群被这声音引诱来的人们，在沙地上闻声起舞。

有的跳hip-pop，有的跳巴西战舞，有的扭着宽大的臀部跳起非洲土著般的舞步，有的只是左右摇动。人和人之间没有暧昧，没有欲望，只是一种单纯的共鸣，融在单纯的鼓点里。（那时我所见到的，和多年后一群身穿比基尼忸怩在鼓圈中的舞者，有截然不同的气场。）

天高地阔，对面是无边的大海。

渐渐地，我在鼓声中找到一个最让我激动的节奏，身体跟着晃动起来。

一个长发鼓手，悄无声息地走到旁边，在耳畔说道，“去吧，去跳舞吧！”

我站起来，在人群里找到了一个舒适的位置。

人们冲我笑，却又不像是在对我笑，而是面对自己。我感到一种突然袭来的爱，莫名的、集体的爱。

笑容浮上嘴角。

多年后，再次听到那鼓点看到那些人时，我心里涌起过同样的畅快，那种与众人融为一体的集体的畅快。

我恍然大悟，原来这才是我喜欢威尼斯海滩的原因，因为它卸下了一个人面对这世界不由自主的戒备，融化了她内在的孤独。

孤独感，是人生最大的一个幻象。

瑜伽说，因为小我和超我的存在，因为思想制约和我执的作怪，我们丧失了与环境、与自然、与其他生命体天然的关联感，与集体疏离。我们或感到不被爱，或拒绝爱。

一个人在人群里，总感到不被尊重不被重视与一个人总感到比别人优越，其本质是一样的，因为只看到了自己的存在。就像一个人，想把自己包裹起来保护起来，或拼命想让自己在人群里显现出来，其实都是孤独感在作怪。

就如那些我曾不理解的天性中的“争强好胜”，多半也因孤独感所赐，因为我怕淹没在人群里被忽略被遗忘被扔弃，所以拼命地想要在人流中让自己冒出来。

瑜伽认为，孤独感是由于集体意识的缺乏。

瑜伽里的集体意识指的是，透过禅定冥想，在绝对的静默里你开始看到你和其他人没有本质差异，你们都是宇宙集体的一部分，不可分割，也不可分离，就像海洋中的水滴。

但单个的水滴是没有意义的，只有成为大海才能获得宏大的生命意义。所以一个人要找到生命完全的价值，必须站在宇宙的宏观处，融入集体意识。

有一个故事。一粒雨水从云中滴落，掉下眼泪。

神问："你为什么悲伤啊，我的雨滴。"

"因为我就要离开我的云，要孤独的游走在这个世界里。"

神笑了："不，你从来没有离开过，无论是云彩，还是雨滴，还是你要化成的河水和海水，你都从没离开过我，因为你就是我的一部分，你就是我啊。"

那天，在鼓圈里，我从"我"，走向了"我们"。

忘我是种美妙的体验，因为丢掉这个"我"时，也丢掉了很多与"我"相关的执着，我感到轻盈。

夕阳，在西边的海面上沉醉着，染红了云彩，又浸染了每个人的头发、面庞、眉眼、衣服、赤脚。

所有人不由自主地，开始转向太阳，伸开双臂感受它的能量，而它的光辉像细雨一样，顺着手臂倾泻而下。

那一刻，我们都体会到了一种无须也无法用言语表达的情感。

那个下午是怎样结束的，我已经忘记了。不知道跳了多久，也不知道天幕是什么时候落下的，只记得海面上那颗红彤彤的心脏。我看着它，激动地，感激地，一直追随着它的轨迹，落入深沉的大海。

很多人，不认识的人，走过来，和我握手，和我交谈。

一个腼腆的男子对我说："看你跳舞时，我感到我和你有一种连接。"

我看着他笑。

一位叫弗朗西斯科的舞者告诉我，他是个旅游公司的司机，只要不上班，每个星期天他都会来这里跳舞，已经快十年了。

这里很有爱，他说。

后来我和老鼓手斯蒂芬交谈起来，他是一位电话公司的退休员工，他说他的梦想是只愿世界和平。

我问斯蒂芬鼓圈有多久的历史，他说威尼斯海滩有多久，鼓圈的历史就有多久。

“那到底是多久呢？”

“七十五年。”

鼓圈在世界各地流行，而今也被作为一种最受欢迎的音乐治疗方式。

“专家”们说它可以帮助人们充分表达自我，宣泄情绪，促进了创造力，沟通和社交能力，降低抑郁。

但我觉得它的意义并不在于释放表达自我，相反，而是让人打开心，忘记“我”。“我”不在了，黏附在“我”身上的累赘也不在了。

那天晚上，我记得罗杰是多么惊讶地看见我出现在他门口。

“怎么这么快！你怎么回来的？”

“坐车。”

“什么车？”

我笑了：“我的朋友斯蒂芬开车送我回来的。”

人生是应当无为，但无为并不意味着什么也不做。

最好的路，就是直路

我的朋友凯西有位女性朋友，最近在相亲网站上认识了一个叫马特的帅哥，他说住在比弗利山庄，是制片人、编剧和导演。

不久后这位女性朋友去一家酒吧，发现服务生就是几天前她的约会对象——“大制片人”马特。

这是个典型的好莱坞故事。在这里，几乎所有餐厅、酒吧的服务生都在等着被发掘成为大导演、大明星。

凯西把我送到好莱坞的中国剧院门口。这里就是明星签名和手印的起点，也是数届奥斯卡颁奖礼的举办地。

在中国剧院和柯达剧院门前，每天都有一群扮演各种电影角色的人，靠和游客留影谋生。

在一部叫作《超级英雄综合症》的纪录片里，主人公克里斯托夫·德尼斯引起了我的注意，他在这里“演”超人已经超过十年。

我向他发去了一个采访邀请。他的回信里只有一句话：“这采访付费吗？”

“呃，没有。”

从此再没得到过他的回复。

我站在剧院门前，看着一个个“电影角色”，却踌躇不前，感到我必须要准备好小费才能同他们说话似的。而这种想法让我丧失了采访的兴趣，直到遇见了一个人。

这人体态臃肿，身上套了件劣质的绿巨人外壳，面具可憎，一头脏辫儿像干柴一样堆在脑后。他像只受伤的野兽一样向游客咆哮，四处吓人。自然，他的样子也不讨人喜欢，人们躲得远远的，没人愿意和他拍照。

我站在路边，看见他向我径直走来。

“没人喜欢我！”他大叫着。

“那不是真的。”我似笑非笑地看着他说。

他走过来，向我求一个拥抱。

好吧，我给了他一个拥抱，像抱一只受伤的动物。

“跟我说说你的梦想吧。”

他说了很多乱七八糟的东西，但最后他放弃了胡说八道，用双手抱着头：“你想知道我真正的梦想吗？我想和我儿子建立起友善的关系。他十六岁了。”

那是一个充满挫败感的父亲，即使看不到面孔，沮丧和忧伤也毫无掩饰地迎面扑来。我没再追问下去，但这次谈话让我对那些面具背后的世界好奇。

我认识了“蜘蛛侠”。

那时，“蜘蛛侠”正倒挂在红绿灯的柱子上，问我要不要拍照，可惜我手上没零钱。他说没关系，需要拍照时再找他。

等我换好零钱，他立即翻身上了柱子，拍一张照片，一美元。这个人，说他希望成为一个音乐人，但他在这里扮演蜘蛛侠已经超过十年了。

中国剧院的门口，还有另一个“蜘蛛侠”。呆呆地立在屋檐下，双手在空中弹来弹去的，看上去有点滑稽。走近一问，他说刚开始五个月。

“到好莱坞来有什么想实现的梦想吗？”

“我是蜘蛛侠，”他说，“我飞来飞去的。”

“不是啦，我是问你自己的梦想。”

“真的，我就是蜘蛛侠啊。”

可他连蜘蛛侠的经典造型都摆不好。

“卓别林”性情很温和，“演”了十二年了。他说也常在婚礼上演奏尺八——一种东方乐器，他想成为一个成功的尺八表演家。

“大黄蜂”叫丹尼尔，想当剧作家，当“大黄蜂”已经两年了。

“有剧作作品吗？”

“还没有，你知道这不像演员那么容易，很难写出一部好作品。”

“猫女”叫莉迪亚，很惹人注意，拿着一根鞭子到处打路人的屁股。她也做模特，主持人和宴会服务。

身旁是个戴墨镜的女子，叫丹尼尔，德国人。她们经常两三个人结伴工作，或许这样显得不那么孤单。

“好莱坞是我去过最难待的地方。”丹尼尔四十九岁，来好莱坞刚六个月，她说自己也做时装设计，但她觉得好莱坞没时尚可言。她还想写一个关于好莱坞女人们的故事。

“我们三四点就收班，一起喝咖啡吧。”莉迪亚对我发出了邀请。但有朋友在等我。

“没关系。”她在我脸上留下一个红唇印。

和他们聊过后，我就离开了洛杉矶，再没回去过。而一转眼，就六年过去了。

有时候我会想起那些角色，那些我采访过的“超级英雄们”，不知道他们现在在哪里，做什么，是否实现了当初的梦想。

但诚实地说，当想成为音乐人的蜘蛛侠告诉我他已经“演”了十年蜘蛛侠时，我其实感觉不到太多梦想的余温。

这个世上有一些曾有很多宏大梦想的人，到最后，却让我感到，他们只是活着，很基础地活着。

彼得·巴菲特曾对我说，在梦想的路上，时间才是最宝贵的财富。当初他用来买录音设备的9万美元遗产，如果留在股市里，现在可价值约7000万美元，很多人都为他惋惜，但他一点也不后悔，他说这笔钱为十九岁的他赢得了时间，成就了做音乐家的梦想。

钱可以被替代，时间不行。

但有时候，“贫困”和思想制约的确会阻断我们眺望远方的视线。

二十来岁时，我经常绕道走弯路。

十三四岁看到《蕙兰瑜伽》，就喜欢上了瑜伽，二十出头时，想学瑜伽，但心仪的培训课比起当时可怜的工资，太奢侈了，舍不得。再过几年，收入增加了，但其他开支也在成倍上涨，每次萌生要学瑜伽的“冲动”，都会在价格不菲的会员卡前冷却。

一万多块钱就用来练瑜伽？太不务正业了吧？

在这样的制约下，瑜伽成了可有可无，可以被舍弃的不必要“消费”。

再后来，终于走进瑜伽课堂。看到台上的老师时，突然意识到，如果当初果断地走进教室，现在的我也可以站在讲台上授课了。原来那时舍掉的，不是可有可无的东西，是我珍贵的青春和梦想啊。

时间不等人。三十岁后，我突然觉得转眼就能看到自己五十岁的样子。走了那么多弯路，读了那么多别人的人生，才终于意识到，人生最好的路，是直路。

想做一件事，就专注地做这一件，不要东张西望，不要本末倒置，即使不得不曲线救国，也不要忘了初心。

我后来越来越清晰地意识到，我真的想走在一条精进的瑜伽路上。这一次，我毫不犹豫地去了印度，去世界上最古老的瑜伽学院学习。在那里，我少走了很多冤枉路和错路。我很庆幸，这次没有犹豫。越重要的事，越要果断。

三十岁前我做过最有决断力的事，就是当年辞职做的这次个环球采访。那时母亲怕我太执着，担心万一找不到赞助会承受不了，几次劝我放弃，但我心里就有一种非做不可的劲儿。

我一生都要感激二十六岁那年的这个决定。

它给了我全新的世界观、人生观和价值观，并将我最终带到一条可以安稳走一辈子的路上。这和四十岁实现财务自由后去世界各地观光旅行是不同的，因为这次出走，革新的是一个二十六岁年轻人对这个世界和对生命的认识。这是一件改变命运的大事。

所以，如果心里真有个梦想啊，就不要被眼前的苟且蒙蔽了，你要有超越当下的眼界，你的心里应当有远方，并要走在去往远方的路上。

你得为自己做点什么，否则眼前的苟且就会变成一生的苟且。

我有位朋友多年被失眠所困，我建议她尝试冥想，好多年过去了，她还是被失眠所困。每当她向我诉苦时，我就问她为什么不愿意坚持冥想，她说不知道，总觉得没那么神奇吧。

其实最开始我也觉得冥想没那么神奇，但就是铁了心要坚持下去。后来它给我的，胜过我所有对生命能有的想象。

还有位朋友习惯性忧虑，我给过她至少五种以上有效的改善方法，几年过去了，她依然忧虑，但我给过的建议，她没有尝试或坚持过一件。

如果尼克·胡哲没有在被52所学校拒绝后，继续给第53所学校打电话，他不会成为励志演讲家，不会自力更生创建公司，不会如愿以偿

娶妻生子，他就是个被人同情的没有四肢的人；如果刘佳没去旁听物理课，天文课，没有追着教授问问题，没有让老师感到她对天文的热爱，她现在也不会在普林斯顿大学做天文学的博士后。

人生是应当无为，但无为并不意味着什么也不做。

每个人都有一些天赋的才干，都有爱好，都有激情。天赋，不就是上天赋予的才能吗？应当珍惜，应当学会正确地运用。

交托和顺服，也并不等于要排斥卓越。卓越应当是自然而然的，就像有的种子会自然地长成一棵参天大树一样，那是它被赋予的属性。

我们应懂得自己的禀赋，享受它，实现它，这也是天赋的使命和义务。

我有时仍会想起中国剧院门口的那些模仿者们。

他们不远万里来到这个城市，怀揣演艺和创作梦想，或许做模仿者最初只是一个谋生手段，但几年过去后，有多少人还记得来时的初衷？

在这世上，有很多人都因为现实做着或做过并不情愿的工作，演过别人眼中的角色，但我们不能因为现实就从此丧失方向，丧失动力，丧失理想。

因为，所有的行为都会带来变化，会影响结果。

那天采访结尾时，我认识了“麦克·杰克逊”。那是个来自海地的男孩，他说话羞涩得常常不敢抬起头来。他说他想借这张明星脸帮自己成为一个真正的演员，现在他有了自己的单人秀演出，然后他递给我一张宣传页。

他也是唯一一个拒绝收小费的人。当我把钱递过去时，他使劲后退：“我不想收你的钱，因为我真的喜欢你的问题。”

欲望和梦想的区别有时模糊到看不清界限。

梦想成真，也并不等于幸福

拉斯维加斯来自西班牙语，意为肥沃的土地，原本是从丹佛通往洛杉矶高速公路上的一个中转站，后来发展成世界上最大的成人乐园。

而观光者心目中的“拉斯维加斯”特指的是一条长约6公里的街道，上面布满了奢华的酒店和赌场。

我带着一颗猎奇之心来到赌城。

接待我的沙发主人伊和妮是一对奇特的夫妻。

很多年前，英国人伊为了学习催眠来到这个城市，在一家赌场里，他对一个发牌的亚裔姑娘说：“你愿不愿意和我环游世界？”

她同意了。环球三年后，他们回到这个出发的地方，结婚，买下一栋两层楼的房子。

我发现他们似乎不需要工作，白天在家上网，打游戏，一起下厨，晚上，出去找一家有意思的餐厅吃饭，再选一场想看的演出。悠闲自在，日复一日。

这里是拉斯维加斯，每天都有新鲜事。这里也没有周末，因为每天都是周末。

后来伊告诉我他是职业的网络赌者，所以他不用“工作”。

“拉斯维加斯就像个给大人准备的游乐园，满足你的任何想象。”

伊说这是他们决定回来生活的原因。因为只要你愿意，每天都有新体验，有世上一流的餐厅、主厨、演出，和享不尽的游戏和娱乐。

而这也是拉斯维加斯的宗旨，把全球最奢华、最高档、最有新意的娱乐甄选、汇聚在一起，任君享受。

你有任何梦想，我们都能实现。或者再直白一点吧，你的任何欲望，我们都能满足。

你负责消费，我负责让你享受。

而我要采访的盖里，他的工作，就是去世界各地挖掘最好的厨师、设计师、最新的娱乐，给来到赌城的人们提供最好的服务。

他是拉斯维加斯著名地标凯撒皇宫酒店的总裁，也是香港影星吴彦祖的岳父。

我承认，起初想见他，一半出于一颗八卦之心。

我不由自主地想起了《十一罗汉》里自私、贪婪、残忍、毒辣的赌场老板特里·本尼迪克，好奇实际生活中的他们是怎样的人？是否也有梦想？而他们会有什么样的梦想？

但公司规定盖里不能接受采访。然而他依然愿意和我见上一面。

那天早上，当亚洲商会主席杨明传先生接上我时特意说："盖里很忙，能见一面已经不错了。"

走进凯撒皇宫酒店，到办公室，秘书说盖里还在处理一些工作，杨先生又在耳边叮嘱一次："他真的很忙，或许只能给你五到十分钟。"

他怕我会失落。

但当盖里出现在走廊尽头时，我就有种预感，这不会只是一次五分钟的见面。

他看上去完全不像电影里特里·本尼迪克一般的老板。他高大、挺拔，一头整洁的银发，细边眼镜后面露出一双聪明柔和的眼睛。他笑起来充满真诚，富有感染力。英文里有一个词叫charismatic，形容那种具有魅力的人，而当我看到他时会觉得这个词就是对他做的诠释。

说了不能采访，但他的开场白却比任何人都更了解我的来意。

“小时候我的梦想是当宇航员。但小学遇到一位很好的英文老师后，我决心当作家，所以选了新闻专业，成了一个记者。”

毕业后，盖里在一家杂志社做编辑，因为偶然对一家赌场酒店做采访，他被这家酒店聘用留在市场部工作。再后来，他进入凯撒皇宫酒店，从最低的职员做起。

现在他是这家酒店的总裁。

“坦白说，我从没想过当总裁。从来没有。”

“所以你怎么走到了这条路上？”

“我只是把自己的每份工作都做到最好。”

高中时，他曾在一家工厂打临工，工作是擦地板。他说他总是会把地板擦得发亮，而每当他完成工作后，就有种说不出的满足感。

他母亲对他说，如果你能对自己做的每份工作都保持同样的热诚和成就感，儿子，你会成功的。

每当新员工入职，盖里就会说起这段话：“当初我走进这家企业时，就站在你们的位置上，所以每个人都有机会做我的角色，但前提是你要把手上的工作做到最好。”

这不只是盖里的“秘诀”。

他的老板汤姆·金肯最初进入凯撒皇宫时，只是一个做法式薯条的厨师，但三十年后，他是整个凯撒娱乐集团的老板，手下管理超过五十家酒店。

盖里向他求过“成功之道”。

这位曾经的法厨说：“我的梦想从没变过，就是做世界上最好的法式薯条。

“丹尼尔（吴彦祖）也是这样的人。他很爱自己的工作，我相信他也是一个活在梦想里的人。”盖里说起女婿时神色温和。

他办公室的墙面上挂着一张用相框装裱好的香港本地报纸，上面报道了他的继女丽莎和吴彦祖结婚的消息，尽管他看不懂上面的中文。

我们就这样闲聊了一个小时。随后，工作人员在门口等他视察重新装修的房间，我以为会面就到此结束了。没想到他却邀我们一起前往。

“我可以向你介绍最新的套房。”

再然后，他请我们去酒店的中餐馆北京九号用餐。

杨先生一次次在耳旁感叹：“你太幸运了，他是多忙的人啊，却陪了你这么久！”

在餐厅里，盖里向我引荐了主厨邓先生。曾有位客人向盖里抱怨北京九号的饭菜不好，他就四处寻才，最后从中国妈妈餐厅里找到主厨邓先生，挖他来做地地道道的四川菜。

邓先生来自南充。

“我是从农村出来的，一步步到今天确实不容易。”邓先生说自己常和盖里探讨人生。

“我们的梦想很简单，就是好好工作，孩子十五岁了，希望他好好上学。”这是邓先生到美国的第八年。

餐厅的大堂经理是位皮肤白净的重庆姑娘，也姓余，十五岁时同父母移居美国，英文名叫雪莉。学习酒店管理专业，在凯撒皇宫酒店

工作了六年，从实习生做到现在亚洲餐饮部经理，负责三家亚洲餐厅。

“盖里帮我一步步实现了这些梦想。”说起盖里时，她充满敬重。她说最终要开一家自己的酒店，无论大小。

有位中国客人说想吃拉面，盖里就去山西请来一位拉面师傅。

“看见那个男孩了吗？”他把我拉到玻璃橱窗前，指着后面那个面容稚嫩的年轻人说，“这个男孩原来是个巴士司机，他以前四处求学做拉面，现在他就想做这里最好的拉面师傅。”

“你知道每个员工的故事？”

他不置可否的一笑：“你知道吗？这个世界上有很多人的梦想是来美国安家立业，我的工作给了我权利去世界各地物色最好的员工。虽然没法实现我原来的梦想了，但我可以帮很多人实现他们的梦想。”

拉斯维加斯真的就是个欲望之都。但和盖里的相见，却让我窥探到在这城市里求生存和生活的人们，真实的另一面。在这偌大的酒店里，盖里似乎了解所有员工，并和每个人都成了朋友。

我也不知道明明不能做采访他又为何给我时间和陪伴，但作为一个从异乡来的陌生人被如此招待，我会记得那些温柔、宽厚、慷慨、友善的相待，并想着有一天我也要像他那样去对待一个陌生人。

共情力，指的是一种能设身处地体验他人处境，从而达到感受和理解他人情感的能力。这些年，共情力被视为社交中最重要的能力之一。

能对一个不速之客有如此细微的关照，盖里从一个普通员工成为总裁也是必然。

那天道别时他没和我握手，却给了我一个父亲般的美式拥抱。

他说：“我信因果。”

他办公室的墙上挂了这样一张纸，是一位浙江的师傅赠给他的佛教“二八方针——信仰、因果、良心、道德、感恩、包容、分享、结缘”。

人们说，在拉斯维加斯发生的，就留在拉斯维加斯吧。果然，多年后，那些看过的演出，烟花一样绚烂的西班牙舞，让人下巴落地的催眠秀，吃过的异国美食，最终都化作了巴黎餐厅楼上的霓虹灯。

唯一留下过印记的，只有和盖里的相识。

圣诞节就要来了。

我的梦想采访项目从2011年1月的香港，走到12月的美国赌城拉斯维加斯，尤其在这里，我逐渐意识到欲望和梦想之间已经模糊到看不清界限。

起初一提起来就能让我激动不已热泪盈眶的“梦想”二字，而今却让我感到百感杂陈。

我想起了维也纳认识的朋友罗兰对我讲的“梦想深渊”。

罗兰出生在奥地利的一个小镇，他说小时候最大的梦想是有一部手机，但有手机后，就渴望有电脑，那时他觉得如果有手机和电脑，他会是全世界最幸福的人。但有了电脑后，他又想有辆摩托车，他想如果有电脑和摩托车，他会变得很快乐。但有了摩托车后，又想买辆汽车，有了汽车后，又想要更好的车，然后，想有自己的公寓。

现在他有手机、电脑、摩托车、三辆好车，在维也纳市中心有一套公寓。

“但我还是没有满足。”后来他又买下一艘航船。

他清晰地在这条追梦的路上看到，实现梦想并没给他带来太久的快乐。或者说真正的快乐。

那种真正的，持久的，永恒的快乐，在瑜伽里，叫作喜乐。

快乐是相对的，但喜乐不一样，它是绝对的一元的。瑜伽认为，喜乐是人最自然最真实的状态，是一种完全的宁静泰然。

快乐是有条件的，但喜乐却独立存在，它不寄生在任何欲望或梦想里。我们也无法追求喜乐，因为它与生俱来，是每个人内在的潜能。

但它需要被挖掘也能显现，需要一个纯净的身和心才能显现，就像明月需要止水才能显现一样。

保持纯净，这并不意味着我们都要住进喜马拉雅的山洞里，像苦行僧一样弃绝一切人世间的享受。

我们应当感激美食、美物、梦想、友谊、爱情、婚姻、亲情的陪伴……应该珍惜一切美好的事物和情感。但同时我知道我内在的喜悦是独立的，完整的，永恒的，与此刻所拥有或没有拥有的一切都没关系。

这，是真正的弃绝。

我们要时刻警醒，因为很多时候，欲望和贪婪会以不同的形象示人，一不小心就会陷进自己臆造的“梦想”里不能自拔。

我们很容易看清来自食物、物质生活或性的引诱，却沉醉在“伟大”“卓越”的幻象里毫无觉察。

我们追求成为“第一”的卓越感，追求“影响他人，改变世界”的成就感和责任感。我们一面追求赞誉、成就和荣耀，一面却痛苦地折磨着自己，折磨他人，并将这种折磨视为一种理所应当的“牺牲”。

但有一天，也许你会和我一样，在逐梦的热血里冷却下来，发现原来梦想很多时候只是欲望的另一件外衣，是“小我”跳起的哗众取宠的舞蹈。

比起内心的安宁和喜悦，比起幸福，它没那么重要。

即使是那些看上去很伟大的梦想，也未必纯粹。

要说到纯粹，瑜伽认为，人生只有一个愿望才是纯粹的，就是实现真我、追求真理的愿望。其他的，都不过只是烟波浩渺的海面上浮起的幻象。

> 来到彼此生命里，不是为了证明我被爱，而是为了让那爱在我们中显现，并借由我们向更广阔处流通。

在婚姻里的样子

查尔斯曾是一位严肃的登山爱好者，或许现在依然是，只是年纪大些后，妻子不愿意他再去冒险。

关于登山，他说过如下一段话：

> 以前我的梦想就是登上下一座高峰，我把全部注意力都放在这件事上，这让我感到人生就是用来实现这个梦想的。但每当登上顶峰时，我却意识到仅仅如此并不够，有时甚至还没到山顶，我就已经觉得，不，这根本不够。

他说人生和登山一样，也需要不断攻克一个又一个山峰。

他的家在休斯敦市区的一个高档别墅小区里。圣诞节的花环已经挂在门口，墨绿色的蝴蝶结闪烁着。

进门右手是一间不大的书房，与其说是书房，更像是间堆满了宝贝的储物室，名人合影、勋章、水晶奖杯，从墙到地，填充了每个角落。

他的妻子，一位中国太太，为我们准备好热茶后，就在我身旁安静地坐下。

她说话简洁明快，就像她那头精干的短发一样，是个干脆爽快的人。

查尔斯坐在我们对面，身后，烟灰色的天空从窗外塞进来半个脸，冷静、沉默的脸。

查尔斯瘦高的身体上套了一件合体的藏青色西装外套，细条纹衬衣从里面随意而舒服地露出来。他把身子倚在扶手椅的左侧把手上，看上去很放松，但那种放松里又有一种惯有的紧张感，或者说那是一种职业的谨慎态度。他灰白的短发偏分在两侧，鬓角简短整洁，法令纹严谨地安排在嘴角，一双鹰一样的眼睛，敏捷而肃然地注视前方。

他说话条理清晰，如河水一样连绵不断，却有一种河水不具备的几乎完美的均匀速度。他的脸上没有多余表情，除了当妻子偶尔因为一两件往事不够明了而插嘴进来时，他会闭上眼睛，默许地点头。

那时，他的嘴角会浮起一种温柔而满足的微笑。

查尔斯·福斯特出生于得克萨斯。幼年时他跟随离异母亲移居过很多城市，后来他们在美国与墨西哥交界的一座小城里安定下来。在那里，他学会了接纳不同文化，并掌握了西班牙语。

学生时期，他酷爱读名人传记，读到克莱伦斯·丹诺（美国历史上一位著名的辩护律师）的传记时，心灵深受震撼。很多年后，他对我说，克莱伦斯·丹诺让他感到一个律师可以改变别人的生活，可以帮助弱小个体对抗公众舆论，能给他们正义，并改变一个人的命运。

这想法让他最终走上了一条学法律的路。

毕业时他被华尔街的一家律师事务所录用。两年后，他回到家乡得克萨斯州，加入位于休斯敦的另一家实力雄厚的律师事务所。

在边境的生活背景让他一直对多元文化有种特殊的热诚，后来他意识到正是这种对不同文化的欣赏让他决心成为一名移民律师，因为他可以和来自不同国家的人打交道。能为他们争取权益，让他感到人生的价值。

后来他开办了自己的律师事务所。

而这时的东西方正在酝酿一场巨变。

1979年，中国国家领导人邓小平应美国总统吉米·卡特和夫人的邀请访美。

那年，当这位中国领袖来到得克萨斯州，接过休斯敦人的礼物——一顶牛仔帽，并将它戴在头上时，查尔斯就站在邓小平身旁两三米的地方。

“他是个很有力量的人。”他这样评价邓小平。

那时，大部分休斯敦人还从来没见过任何从中国来的公民，那种感觉就像见到从外星来的探访者一样令人担心又亢奋。当美国人还在讨论这是不是一件好事时，查尔斯已经嗅到了一种令他激动的气味。

“这个世界要变了。”他很确定地说。

果然，伴随邓小平访美，中美双方签署了一系列文化合作协议。

不久后，在这些协议的推动下，一位年轻的中国芭蕾舞蹈演员第一次迈出国门，在休斯敦芭蕾舞团开始了他为期一年的学习生活。

这个年轻男子叫李存信。那时，他并不知道一年后他的一个决定将会掀起一场多大的中美外交风波，也不知道最终会影响他命运的，是一个叫作查尔斯的美国人。

在休斯敦，李存信在新环境中成长，他学会了英语，更新了对美国的认识，在艺术上他和不同国家的艺术家切磋技艺，在生活里他遇到了爱情——一位年轻的美国女舞蹈演员走进了他的生活。

一年后，合同期满，本应回国的李存信却做了一个让所有人都措手不及的决定：结婚并留在美国。他带着一颗未知前途的心走进中国领事馆。

这故事倘若放在今天也算平常，但在那个特殊的历史时期，他这个决定却把中美双方都放在了一个十分尴尬的位置上。那一晚，数十

家媒体围在中国领事馆门口，闪光灯准备着，话筒打开了，没人知道故事会如何结尾。

查尔斯，是李存信的律师。

“无论是从当时的中国还是从美国的角度，最有利的决定都是让李存信回国，我完全同意，但我们忽略了一点，那就是真正做决定的人不应该是我们，而是李存信本人。”

查尔斯说在这一点上他从没犹豫过，他知道作为律师他代表的不是自己，而是李存信——即使这可能会影响查尔斯未来的职业生涯，甚至可能以此再也没有机会去中国，而查尔斯是如此热爱中国文化，但他不会改变作为律师的立场。

那天夜里，查尔斯动用了他能想到的所有关系，他甚至半夜里把电话打到了时任美国副总统布什的家里。最终，李存信留下来了，但也付出了巨大的代价——他被禁止回中国，并在很多年里和家人失联。

然而也因为查尔斯低调而智慧的处理，此事最终以一段“罗密欧与朱丽叶”式的故事登上报纸。这个故事后来被记录在李存信的自传《毛泽东时代最后的舞者》中。2009年，被搬上银幕。

历史的车轮在滚动前进。三十多年后，查尔斯说仅在休斯敦就有大约十万到二十万中国移民。

李存信赴美几年后，另一个中国人，一位女演员来休斯敦学习。查尔斯没想到，一次看似寻常的法律咨询却送来了他未来的妻子——陈烨。

他说自己的生命注定和中国连在一起。

当我采访他时，妻子陈烨就这样安静地坐在身旁，专注地听丈夫叙述。

我那时并不知道，坐在我身旁的这位一头短发说话利索的女士，曾是拍摄过《火烧圆明园》《垂帘听政》的一位家喻户晓的电影明星。

但此刻，她只是这家里的一位妻子，一位母亲。

她的脸依然很干净娟秀，但那是一种和现在女明星不同的美丽，很真实。

在查尔斯的书房里，和各国名人、政要、历届总统的合影像排队进入奥运会现场的运动员一样把原本宽敞的房间挤得水泄不通。这些照片记述着这个家庭不平凡的经历。

“你看，这是美国总统奥巴马写给我妻子的。”他特意从中捡出一个相框给我看，在美国时任总统与陈烨的这张合影上奥巴马先生写道：“莉莉（陈烨英文名），感谢你！”

“感谢什么？”我好奇。

他顿了一下：“感谢她的支持。”我没再追问下去。

查尔斯。福斯特不是一位普通律师，他的公司已成为美国最有影响力的一家移民律师事务所，他是美国移民律师协会的董事，也是时任美国总统的移民法顾问，他曾四次得到泰国已故国王普密蓬·阿杜德授予的荣誉奖章。无数人因为他改变过命运。

但我发现了一件事：在这些相片中出现频率最高的，甚至多于查尔斯本人的，不是别人，而是他的妻子陈烨。这让人本能地感到，虽然外来的认可和荣耀大多来自查尔斯的工作，但这个书房的主人却时刻想让他的妻子也感到重要，或者说他想把妻子放在比自己更重要的地方。

抬眼，书桌上方右侧墙面醒目的位置上，有一张放大过的陈烨年轻时的黑白旧照，像是演员定妆照。陈烨梳着长长的辫子，一双杏仁一样的乌黑大眼睛，闪烁着青春的火花。

这张照片，胜过一切名人政客拂过的烟云。

送我出来的路上，一直缄口的妻子陈烨突然开口说：“你说梦想，谁都是有的，你想那时我在国内拍过很多电影，出来学习，也是想着还要继续演戏的。但有了家庭和孩子后，我必须做出一些牺牲。”

那时我听到这段话，总感到话里有很多没说出来的遗憾。查尔斯反复对妻子的肯定和称赞，仿佛也成了一种对她为家庭而放弃事业所做的苍白的弥补。

一年后，我去印度旅行。

在印度，我发现居住的每个家庭里都有一位母亲。

当然每个人家里都有母亲，但印度母亲身上有种特别强烈而鲜明的主妇特质，她们通常都有温柔的态度，腼腆的笑容，有力的臂膀；她们会为你揉面做小麦饼，煮奶茶，烹饪简单可口的食物；她们总是带着满足的笑，看你狼吐虎咽地吃着她刚为你做好的咖喱和恰帕提饼。

有一天，当我坐在一个普通印度家庭的饭厅里，吃着这家主妇刚为我做好的午餐时，突然希望我日后的家里也能有这样一个宽厚、柔美、仁爱、有力的人。

第一次，在我心里产生了一个从未有过的愿望：我也想成为那样的人。

那天，站在一个全新的地方，我感到一个女人最大的美德和力量，是给予。

梵文里有个重要的词叫SHAKTI，有人将SHAKTI解释为女神，但SHAKTI的本意是力量。

在印度文化中，SHAKTI指的是宇宙太初的力量，是创造一切看得见和看不见的物质和精神的力量，是一种母性的力量，是创造和孕育的力量。

在一些东南亚家庭里，人们说妻子就是一个家庭里的SHAKTI，是一个家庭的力量源泉。一个女性有力量且被尊重的家庭会有爱和光彩，而一个女性没有力量或不被尊重的家庭则很难幸福繁荣。

我的瑜伽老师Shri Mataji常在讲话中谈到女性的力量。她说女性是每个文化和国家中的潜能。是全人类的创造者和保护者，这是上天给予女性的角色。

在一次谈话中，一位男瑜伽士实在忍不住了，举手问道："Shri Mataji，您谈了这么多女性的优点，那我们作为男性还有任何优势吗？"

所有人都笑了。

Shri Mataji也笑了。带着一种母亲听见孩子提了个傻问题时的无奈和慈爱，她回答道："你们是鲜花。如果女性是大地，你们就是鲜花。大地的内在饱含芬芳，但只有透过鲜花的绽放，芬芳才能被释放。你还需要什么优势呢？人们看见的都是你们啊。"

我的心被这句话深深地撼动了。

多少年里，我都理所应当的认为我是两个人关系里的那支鲜花，需要被呵护被供养的娇嫩的鲜花。因为不娇嫩不足以证明我被爱。

我习惯了那种霸道。在我过去生活的世界里，几乎身边所有的女性都聪明、有爱、能干，但也同样傲娇而要强。

这些女性朋友，从二十出头的，到两鬓斑白的，常常会和爱人因为一句话不对就大动干戈。生起气来，能说出一些让自己都目瞪口呆口无遮拦的话，中伤对方。

而我以为婚姻本来就该这样充满争斗，因为此前从来没人告诉过我，我有大地的力量。

几年后，我也成了一个家庭里的妻子。

有一度我和先生都投身在忙碌的加班里，没时间一起吃饭、看电影，更不必说在家做饭。冰凉的一个家，就像堆在角落里许久不看的电影老片。

有一天，我决定把工作放一放。我开始更新厨具，研究菜谱，在他起床前准备好早餐，在灯下等他回来吃一口好菜、热饭，喝口热汤。

就像热爱工作一样，我发现我竟也享受做饭、洗碗、擦地的角色，似乎我并不介意为他停下的“事业”，不介意所谓的“付出”和“牺牲”，并能从中觉出乐趣和意义。

我曾觉得自己是个有能力、有事业追求、从不输给男性的女性，但现在我似乎越发体会到SHAKTI的意义。

就像水一样，在任何地方我都可以找到自己的路径，在哪里都可以流通，可以滋养，可以给予。

一个人能享受生活赋予的不同角色，不是因为无能，而是因为她可以。

第一次，我感到原来随遇而安是一种能力。

老师说：“女性的能量，是爱的能量，那是来自神的力量。”

我曾经觉得弱小，觉得需要娇宠，因为我不知道自己的身份和力量。原来心安处，就是力量本身，一个内在宁静、祥和、坚韧、仁爱的女人可以成为每个家庭成员的精神支撑。

多年后，我才理解了查尔斯和陈烨，理解了她的“牺牲”，他的尊重，理解了奥巴马先生写下的“感谢你，莉莉”。

家庭里从来就没有所谓的个人成就，你们原本就是一体，就像马车的两个轮子，一个在左，一个在右，车才能稳稳前行。

来到彼此生命里，不是为了证明我被爱，而是为了让那爱在我们中显现，并借由我们向更广阔处流通。

采访结束时，查尔斯说："我过去的人生一直在不停攀登山峰、实现各种梦想，但其实当我们在追求新高度时，总会不断地给自己施压。而现在我没有什么需要特别实现的梦想了，人生到了一个只是享受的阶段，不得不说，家庭给了我深深的满足感。"

瑜伽说，真正的自尊、自信和自爱，只随真我绽放。

我们的自尊

我听说了一位朋友离婚的消息，陷在沙发里愣了半天，转头向雪莉说起此事。

她正在上网，听到我的叹息声便停下来：“是挺遗憾的。”

我们互相看了一会儿，她轻声说：“有时分开未必是坏事。”

雪莉是我在休斯敦认识的新朋友，外号蛋糕女王，据说她烤的杯子蛋糕无人能及，可惜到我离开时也没机会尝到她的手艺。

在休斯敦，除了工作，我们几乎整天都黏在一起，跳舞、吃饭、上瑜伽课、闲扯，像是老友重逢。

几天前，我从拉斯维加斯经凤凰城转机，到休斯敦时天色已晚。问雪莉要了她家地址，但她听说我没开车，一定要坚持来接机。

我们在机场门口的马路上错过了两次，直到听见远处有人大叫我的名字。转头，很远的地方，一辆白车旁，有个红色的影子。那时我还没看清这位朋友的相貌，心里却不由自主地大声哇了一下。

旧金山的约翰听说我要去休斯敦时，曾经神秘兮兮地说：“那里有很多大号的人。”

“什么叫大号的人？”

“去了就知道了。”

头像上的雪莉皮肤白净，一头金发裹住甜美的笑脸。看上去略有些发胖，我想那是她爱烤蛋糕的缘故。

但见到本人，我还是大吃了一惊，因为在我过去的人生经历中，从没见过这样体积的姑娘。后来我们以此开玩笑，我说我没屁股，她说自己太有屁股，但幸好还有足够分量的前胸可以维持平衡。

当我们坐进汽车时，她比我高出很一大截，我以为是座椅高低不平的缘故。

“哦，不，因为我坐在自己的屁股上。”她笑了。

“你做这些采访的动机是什么呢？”她娴熟地驾车。

“想找到幸福的答案吧。但到今天我反而觉得其实梦想和幸福也没太大关系。”

“我同意，”她挂着笑，“你看我，三十二岁，未婚，待业，但现在我却很享受生活。”

我好奇她的乐观从何而来。

“我也不是生来如此的，我曾经是个永远说‘是’的女孩儿。”

“什么叫永远说‘是’？”

“就是那种无论人家说什么，你都只会服从的人。”

“为什么？”

“因为那是别人对像我这样的女孩子的期待。”

“什么叫你这样的女孩子？”

“就是我这样的，”她轻微停了一下，“胖女孩。”

“为什么？”

“因为大家就是这样认为的，像我这样的胖女孩就是要毫不吝啬，永远付出。”

我摇头，不解。

“你可能没法体会，但像我这样的胖女孩，必须要乖巧，要付出，要无私，才可以得到别人的喜欢，这是社会对我们的期待。”

我们在黑夜里沉默了一会儿，她接着说：“我从来没有自私过，直到三年前发生了一些变故。我爸爸在一场车祸里去世了，那是我第一次感到我不想也无力顾及任何人的感受，也是那时候，我和处了六年的男友分手了，因为我没精力照顾他的情绪，也没法再忍受任何争吵。”

“那日子一定很难过。”

“是不容易，爸爸走了，我觉得需要做些改变，就开始接待‘沙发客’旅行者，和他们聊天，向他们学习，去年夏天，我自己也做了一次六个月的旅行，把时间留给自己，学会去认识自己，欣赏自己。”

“你看上去不错。”我说。

“生活教会我去自爱，现在我要好好想清楚未来怎么走。”

雪莉第二次对我说起这句话，正是我听说一位朋友离婚时。

“有件事我没跟你说。”她的声音变得像猫走过一样轻，“我结过婚。”

“真的？！”我一下从沙发上坐起来。

“那时我很年轻，二十出头。”她捋了一下额前的头发，“我很早就结婚了，因为我怕这辈子嫁不出去，那时候恰好有个人愿意娶我。”

“然后呢？”

“结果我很不幸嫁给了一个酒鬼。”

“酒鬼？”

“嗯，但没人相信我，因为在外人面前他从来不喝酒，只有我知道，他几乎每天喝，我敢打赌他的血管里也全是酒精。”

“你事先知道？”

“不知道，因为之前我们在异地。结婚后我才搬去他的城市。”

“他喝醉时打你吗？”

“不，他对我用冷暴力，完全无视我的存在，最可怕的是——没人相信我。”

我向她走近些，她脸上挂着忧伤。

“我试图挽救过婚姻，我们去见治疗师，但他在医生面前撒谎，连医生也认为我有臆想症，我妈妈也不相信，她觉得我夸大了事实。我用了三年时间才下定决心离婚。以前我很怕会孤老一生，但离开那个人后我才能重新自由呼吸了。”

“是不是单身也没想象的那么恐怖？”

“是啊，幸不幸福只有自己知道。开始旅行后才发现以前的认识太局限了，世界那么大，有很多路。”

雪莉新交了一个摩洛哥男友。据说男友在故乡是一名教师，来美国后在一家咖啡厅打工，雪莉常常半夜驾车去接他下班回家，照顾他为他做饭，去超市购物她总记得买他爱喝的薄荷茶和爱吃的甜品。

这个男人我只见过一次，看上去有点情绪低落，待人有些冷漠。

雪莉脸上写满困惑。“我们刚认识时他不这样，是不是我做太多了？”她又不安起来。

“你没做错任何事。”我立即说道。

我回答得很迅速，因为我知道，这种担心不只是雪莉一个人的专利。

我是在失恋中开始这段旅程的。

有很长一段时间，我都觉得“未来恐怕不会再有幸福的婚姻了吧”，因为我曾把我的幸福全部押在了那个人身上。

即使当年我们还在谈着跨国恋爱时，我也没有安全感，连他脸书主页的照片里出现个姑娘的侧影都能让我惶恐好几天。

那时的我，就是对那种稳定长久的情感关系没有信心。

不只是我，身边很多女朋友都曾有过类似的困惑，对方的一个眼神一句话都能让你敏感不安，你总是小题大做，他稍微忽略、指责、否定就能让你盲目地开启自我批评和自我否定，你时而快乐，时而愤怒，时而忧伤，时而担心。

你不知道怎么了，怎么那个人就能给你甜蜜，又给你痛苦，什么时候他就开始操控起你的全部情绪。而他也并不享受这样的“操控”。

其实那时候的我不懂自己，也不懂得何为真正的自尊。

二十来岁时，宿舍的姑娘们曾经热衷讨论过一个话题：“万一以后另一半出轨了你会怎么办？”

三十岁之后，你发现姐妹们还是会翻出同一个话题。

“为什么问这个？”

“这种事情说不好啊，万一呢？”

有一年，我去探望一个刚生完孩子的闺密。两人躺在床上仰望星空像过去一样彻夜长谈。然后，她就用那种说起明天要去看个电影一样的态度，告诉我如果有一天老公出轨了她做的所有打算。

“神经病啊，想这些做什么！”

“我就是那种要做好最坏打算的人，这样才踏实。”她睁着一双大眼睛，平静地说，“万一呢。”

那眼神让我心疼。在那冷静的眼神后，我读到是一个女人深埋的不安和忧虑。

还有一位女朋友，离婚一个月后就和另一个听起来条件还不错的男人结婚了。

“干吗那么着急？”我们劝了一次又一次。

她曾为了不要苟且在婚姻里活着鼓起勇气跳出来，不知道为何，又迅速跳进下一段婚姻。

但结婚不久后，她和新丈夫都发现彼此并不合适，吵了一个月后他们就签署了离婚协议。她从此感觉人生充满了挫败感，陷入了一种更深的焦虑。

或许她会觉得，没有婚姻看上去很失败，有婚姻至少意味着还“拥有”。

可究竟拥有什么呢？爱吗？值得被爱的感觉吗？还是自尊？

我们以为苗条的身材、紧致的皮肤、爱情、婚姻、权利、财富等可以带来自信、满足、安全感，但当你真的拥有后，不管你拥有多久，拥有多少，总有一天，生活会给你一个大巴掌，让你从梦里惊醒——原来没人能给我安全感，也没有任何外在的条件能给我内在的自尊。

有位美丽的胖姑娘，在参加了一次魔鬼减肥训练营后，三个月内甩掉了七十斤，成为网红美女，但此后多次反弹的体重让她痛苦不堪。

为了留住“自信”，她最终做了胃转流手术，从此暴瘦如柴。

好几年过去了，她在微博上写下的2018年新年愿望依然是：我要做到从心底里自信不自卑！

原来焦虑还在，自卑还在，不安还在，恐惧还在。原来甩掉七十斤脂肪，也甩不掉自卑。

因为自尊、自信和安全感，都不是从这个身体里长出来的。

瑜伽说，真正的自尊、自信和自爱，只随真我绽放。

很多年里，情感关系曾是我内心深处的一大障碍，那种幽幽的不安全感和可笑的自我保护一直在伤害自己。

直到开始冥想，我才发现我的思维习惯真的变了，对婚姻甚至对生命的认识也彻底改变了，那些问题也再没来拜访过。

千百年来，几乎所有智者都说过人的本质是属灵的，我不是这个身体、这个思维、这些情绪、这个我执、这些思想制约。我是宇宙的一部分，我被爱，也是爱本身。

我以亲身体验证明，这些话在没有被自己经历和体验前，都只是一些没有意义的空洞的词汇。

每个人都必须亲自踏进那条河，用自己的双手、双脚、皮肤和身上的每个细胞去感受它的真实和清凉。

然后，也许有一天，你会在一次次清晰确凿的体验后说道，原来是真的，你会相信它，就像你确信太阳会发热、地球有引力一样，那些执着、自卑、恐惧、忧虑、悲伤……真的都只是思维的泡沫。

而那伟大的静默和永恒的喜乐，才是实相，唯一的实相。

在这趟环球采访前，我曾无数次地想象过，未来的我会变成何样？见过了这么多传奇人生后，我会得到什么？会不会幸福？

六年后，当我站在曾经的未来里时，我得说，上天给我的，胜过我过去所有的想象。

其实人生很多梦想都能实现，没那么玄妙，但人生最美妙的体验也不是美梦成真，而是找到与宇宙自然的响应和节奏，无论你想什么，做什么，都像是在接受宇宙内在的指引。

你虽然做很多事，却又不觉得是自己在做事，你不狂躁，不担忧，不急功近利，也不怠惰，你只是一个生命的静观者，就像大山静观山野里树木繁茂，物种生生不息繁衍一样，你静观风起云涌，你享受、沉醉，最后完全融化在大自然的能量流淌中。

对我来说，这就是我人生最理想的状态，就是我们每个人最本源的模样。

这就是我这一路所追求的。幸福原本就在这里，喜悦也一直都在。

后记一

2012年做完环球梦想采访，当年年底出版第一本书《出发，和每个人谈一次梦想》，再到2016年出版《我走了很远的路才找到家门》，但一直觉得还缺点什么。

仿佛就像原本就有个三部曲一样，完成了这本书的出版，“梦想系列”才能画上句号。

这本书的初稿写于2015年，那时特别想表达“有梦想的人生未必就幸福”，但觉得书稿的内容总还缺点火候，再加上一直没遇到合适的出版方，就搁在角落里，想着或许就给自己留个纪念吧。

和此书的策划编辑小芬在第一本书出版时就相识了，那时两人都是单身而充满理想的“文艺女青年”，惺惺相惜。再过几年，各奔东西，一转眼，等她再回北京时，已经成了妻子和母亲。

就在去年的一天，她突然对我说，这本书好像到了可以出版的时候了。在打了好多年追梦的鸡血后，现在越来越多人开始关注起内在的幸福感了。

就在那时，我也突然决定停下不停加班的工作，给家庭多些关注，一下子有了很多想表达的心绪，写进书里时，才觉得那些曾经的故事完整了。

似乎一切都有一种天然的节奏，不紧不慢，刚刚好。

后记二

二十七岁时，我为什么会义无反顾地辞职，找赞助，去环球采访这个世界上不同人的梦想？

一个二十来岁的姑娘，渴望冲破一些固有的模式，找一种方式去成就自己的才能，她不想受到任何束缚，想最大限度地释放自己的潜力，实现价值。

西方现代心理学把这种渴望称为自我实现。

六年后，我在全世界最古老的瑜伽学院凯瓦拉亚达玛学习。在瑜伽心理学的课堂上，我回想起当年的“冲动”，才发现，那应该就是最朴质的对自我实现的渴望吧。

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛在他著名的需求层次理论中，谈到人生有五个层次的需求，从最基本的生理需求，到安全需求、社交需求、尊重需求，再到自我实现。

马斯洛认为自我实现是个体对追求未来最高成就的人格倾向性，是人最高层次的需要。

但瑜伽认为，自我实现也不是生命的最高追求，真我才是。

在人生的任何阶段，一个人都可能面临这样的自问，人为什么会有苦恼？怎么才能过幸福而充实的一生？我该如何去成就这个生命？

几千年前，人类就开始了对这些问题的探索，他们逐渐发现人生有三类痛苦。

来自自己内在身体、头脑中的痛苦是一类，来自外在、自然的攻击、伤害是第二类，来自超自然力量的攻击属于第三类。

但人为何会经历这些痛苦呢?

智者们慢慢意识到，痛苦是因为人类错误地将自己认同成了这个名字，这个身体，这张脸，这个头脑，这个“我”，从而产生了各种执着和错误的想法。

但似乎真正的我，并不是这些外在的显现，而具有一种更高、更深刻的属性，是上天在每个人体内的映射，是一种属灵的、永恒的、喜乐的存在。

人如何才能远离人生的痛苦?

那些最终脱离了苦海的人说：必须要扒开所有的现象、迷雾、幻象，找到那个隐藏在深处的真正的我，让祂实现，让祂显现，成为这个躯体真正的主人。从此，你不仅可远离苦痛，还将获得完全的满足和喜悦，实现生命的最高价值。

这就是真我的实现（self-realization）。

所以瑜伽认为，一个人实现了小“我”的全部价值，也并不是生命的全部，我们的生命里还有一种更高的潜质和使命，那就是实现真我的价值。

多年后，我在日复一日的冥想中逐渐意识到，曾经那些来自先贤圣哲的苦口婆心的敦促和教导，原来并不是经由头脑计算或思考出的深刻哲学，而是他们完全的顿悟和真实经验的分享。

而体验，原就不该也无法用头脑来理解。他们的分享，无法通过阅读、死记硬背、思辨而被领会，也无法通过机械地重复习练而成就。只能亲身体验。

因而，我们还是要走上一条属于自己的探寻真我的道路。

在路上，我们会收获“成就”，会经历苦痛、戏剧和悲欢离合。但最后，我们会发现所有那些曾让我们自命不凡的“成就”和让我们感叹生命艰难的戏剧，比起最后要实现的生命意义，只不过是一阵拂面而过的微风。

有一天，我们也许会发现，原来真我，一直就在内心深处、在这寂寂无边的宇宙里存在着，从未泯灭。

而那时，我们会理解为何在《博伽梵歌》里，主奎师那会对阿周那如此说道：一切美丽、富饶和辉煌的创造，都不过是从我的光辉中跃起的一个火花而已。